Brust „Wahnsinn“

Profi | 8 min

1		Knieliegestützen	x30 Wdh
		Pause	20 Sek
2		Diamant-Liegestützen (Knie-Position)	x20 Wdh
		Pause	20 Sek
3		Liegestütze	x30 Wdh
		Pause	20 Sek
4		Spartanische Liegestützen	25 Sek
		Pause	20 Sek
5		Liegestütze - Hände auf Brustbreite	x10 Wdh
		Pause	20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Hindu-Liegestützen	x5 Wdh
	Pause		20 Sek
7		Explosive Liegestützen	15 Sek
	Pause		30 Sek
8		Liegestütze - Hände auf Brustbreite	x10 Wdh
9		Hindu-Liegestützen	x5 Wdh
10		Explosive Liegestützen	15 Sek
	Pause		30 Sek
11		Diamant-Liegestützen (Knie-Position)	x20 Wdh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

P4P

Das ist das Workout als PDF. In der App erlebst du das volle Erlebnis.

Hier hast du die technische Struktur. In der App findest du ein reicheres, dynamischeres und lebendigeres Erlebnis.

- 🎬 Videoanleitung mit vollständigen Animationen
- 🎵 Eigene Musik für besseres Training
- ⚙️ Anpassbarer Timer und Einstellungen
- 📅 Progressive Pläne für 30, 60 und 90 Tage
- ✨ Neue Workouts mit künstlicher Intelligenz erstellt

App herunterladen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.