Brust „Wahnsinn“ – Stufe 2

Profi | 12 min

1		Knie-Liegestütze mit Händen auf Brustbreite	x30 Wdh
	Pause		20 Sek
2		Liegestütze	x30 Wdh
	Pause		20 Sek
3		Liegestütze - Hände auf Brustbreite	x20 Wdh
4		Liegestütze	x20 Wdh
	Pause		30 Sek
5		Beugen mit Rotation des Oberkörpers	x5 Wdh
	Pause		30 Sek
6		Liegestütz - Füße auf der Bank Erhöhte Plattform	x30 Wdh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause **45 Sek**

7  ● **Spartanische Liegestützen** **35** Sek

Pause **30 Sek**

8  ● **Hindu-Liegestützen** **x8** Wdh

9  ● **Diamant-Liegestützen (Knie-Position)** **x20** Wdh

Pause **20 Sek**

10  ● **Diamant-Liegestützen (Knie-Position)** **x15** Wdh

Pause **10 Sek**

11  ● **Diamant-Liegestützen (Knie-Position)** **x10** Wdh

Pause **30 Sek**

12  ● **Explosive Liegestützen** **20** Sek

Pause **30 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		Beugen mit Rotation des Oberkörpers	x5 Wdh
		Pause	20 Sek
14		Explosive Liegestützen	20 Sek

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.