# Brust wie ein Spartaner

Profi | 7 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Mountain Climber | 30 Sek |
| 2 |  | Sterne Push-Ups (Liegestütze) | x30 Wdh |
| | Pause | | 20 Sek |
| 3 |  | Burpees mit Sprung | 30 Sek |
| | Pause | | 10 Sek |
| 4 |  | Spiderman-Liegestütze | x20 Wdh |
| | Pause | | 15 Sek |
| 5 |  | Spartanische Liegestützen | 30 Sek |
| | Pause | | 30 Sek |
| 6 |  | Hindu-Liegestützen | x30 Wdh |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Pause | | **15 Sek** |
| 7 |  | **Burpees mit Sprung** | **30** Sek |
| | Pause | | **15 Sek** |
| 8 |  | **Sterne Push-Ups (Liegestütze)** | **x30** Wdh |

**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.