Creed

Fortgeschritten | 8 min | 78 Kcal

1		Diamant-Liegestützen (Knie-Position)	30 Sek
	Pause		30 Sek
2		Liegestütze	30 Sek
	Pause		30 Sek
3		Explosive Liegestützen	30 Sek
	Pause		30 Sek
4		V-Liegestützen mit geballten Fäusten	30 Sek
	Pause		30 Sek
5		Diamant-Liegestützen (Knie-Position)	30 Sek
	Pause		30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Liegestütze	30 Sek
		Pause	30 Sek
7		Explosive Liegestützen	30 Sek
		Pause	30 Sek
8		V-Liegestützen mit geballten Fäusten	30 Sek

Chestify

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.