Insane

Profi | 8 min | 78 Kcal

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

Chestify

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

Hier hast du die ndest du ein reicheres, dynam onis.

App herunterladen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.