Insane - Niveau 3

Profi | 22 min | 216 Kcal

1		Sterne Push-Ups (Liegestütze)	x30 Wdh
	Pause		20 Sek
2		Sterne Push-Ups (Liegestütze)	x20 Wdh
	Pause		10 Sek
3		Sterne Push-Ups (Liegestütze)	x10 Wdh
	Pause		10 Sek
4		Explosive Liegestützen	40 Sek
	Pause		20 Sek
5		Explosive Liegestützen	25 Sek
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Explosive Liegestützen	15 Sek
		Pause	10 Sek
7		Liegestütze - Hände auf Brustbreite	x30 Wdh
		Pause	20 Sek
8		Liegestütze - Hände auf Brustbreite	x25 Wdh
		Pause	15 Sek
9		Liegestütze - Hände auf Brustbreite	x20 Wdh
		Pause	10 Sek
10		Spartanische Liegestützen	30 Sek
		Pause	30 Sek
11		Spartanische Liegestützen	20 Sek
		Pause	20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Spartanische Liegestützen	15 Sek
		Pause	15 Sek
13		Beugen mit Rotation des Oberkörpers	x15 Wdh
		Pause	30 Sek
14		Beugen mit Rotation des Oberkörpers	x10 Wdh
		Pause	20 Sek
15		Beugen mit Rotation des Oberkörpers	x10 Wdh
		Pause	30 Sek
16		Spiderman-Liegestütze	30 Sek
		Pause	15 Sek
17		Spiderman-Liegestütze	30 Sek
		Pause	15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Spiderman-Liegestütze	30 Sek
		Pause	30 Sek
19		Hindu-Liegestützen	x30 Wdh
		Pause	20 Sek
20		Hindu-Liegestützen	x20 Wdh
		Pause	15 Sek
21		Hindu-Liegestützen	x15 Wdh
		Pause	30 Sek
22		Explosive Liegestützen	15 Sek
23		Liegestütze - Hände auf Brustbreite	x15 Wdh
24		Explosive Liegestützen	15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

25		Liegestütze - Hände auf Brustbreite	x15 Wdh
		Pause	30 Sek
26		Liegestütze - Hände auf Brustbreite	x15 Wdh
27		Explosive Liegestützen	15 Sek
28		Liegestütze - Hände auf Brustbreite	x15 Wdh
29		Explosive Liegestützen	15 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.

App herunterladen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.