Intensives Bauchtraining

Fortgeschritten | 8 min

1		Wechselnde Bauchmuskeln-Schläge	30 Sek
2		Kompletter Crunch in der Vertikalen	x30 Wdh
	Pause		15 Sek
3		Wechselnde Bauchmuskeln-Schläge	30 Sek
4		Kompletter Crunch in der Vertikalen	x30 Wdh
	Pause		15 Sek
5		Beinstütze	x30 Wdh
6		Fahrradfahren	30 Sek
	Pause		15 Sek
7		Beinstütze	x30 Wdh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Fahrradfahren	30 Sek
		Pause	15 Sek
9		Wechselnde Bauchmuskeln-Schläge	30 Sek
10		Seitlicher Plank – Unterarmstütz seitwärts	x10 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.