Obere Brustmuskeln

Profi | 9 min

1		**Liegestütze mit den Knien auf der Bank** Erhöhte Plattform	**x20** Wdh
	Pause		**30 Sek**
2		**Liegestütze mit den Knien auf der Bank** Erhöhte Plattform	**x20** Wdh
	Pause		**30 Sek**
3		**Liegestütze mit den Knien auf der Bank** Erhöhte Plattform	**x20** Wdh
	Pause		**30 Sek**
4		**V-Liegestützen mit geballten Fäusten**	**x10** Wdh
	Pause		**30 Sek**
5		**V-Liegestützen mit geballten Fäusten**	**x10** Wdh
	Pause		**30 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		V-Liegestützen mit geballten Fäusten	x10 Wdh
		Pause	30 Sek
7		Liegestütz - Füße auf der Bank Erhöhte Plattform	x20 Wdh
		Pause	40 Sek
8		Liegestütz - Füße auf der Bank Erhöhte Plattform	x20 Wdh
		Pause	40 Sek
9		Liegestütz - Füße auf der Bank Erhöhte Plattform	x20 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.

App herunterladen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.