Oberkörper-Workout

Profi | 8 min

1		Knieheben und Rennen auf der Stelle	30 Sek
	Pause		10 Sek
2		Knie-Liegestütze mit Händen auf Brustbreite	30 Sek
	Pause		10 Sek
3		Seitliche Plank mit gekreuzten Beinen	30 Sek
	Pause		10 Sek
4		Hantel-Frontheben Kurzhantel	30 Sek
	Pause		10 Sek
5		Hanteltraining Kurzhantel	30 Sek
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Liegestütze	30 Sek
		Pause	10 Sek
7		Burpees	30 Sek
		Pause	10 Sek
8		Crunch mit Knien zur Brust	30 Sek
		Pause	10 Sek
9		Liegestütze mit den Knien auf der Bank Erhöhte Plattform	30 Sek
		Pause	10 Sek
10		Doppeldrehung	30 Sek
		Pause	10 Sek
11		Trizeps-Beugen Bank / Stuhl	30 Sek
		Pause	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Plank	30 Sek

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.