Oberkörpertraining

Fortgeschritten | 9 min

1		Plank	40 Sek
	Pause		20 Sek
2		Spiderman-Liegestütze	x15 Wdh
	Pause		20 Sek
3		Bauchmuskeltraining Ellenbogen-Knie	x15 Wdh
	Pause		20 Sek
4		Oblique Roll Down	x10 Wdh
	Pause		20 Sek
5		Switch Kicks	30 Sek
	Pause		20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Sterne Push-Ups (Liegestütze) **x20** Wdh

Pause **20 Sek**

7  Trizeps-Beugen

Bank / Stuhl

x20 Wdh

Pause **20 Sek**

8  Buzz-Saw-Plank **x15** Wdh

Pause **20 Sek**

9  Liegestütze **x20** Wdh

Pause **20 Sek**

10  Plank **40** Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.