Push-Ups Challenge

Anfänger | 8 min | 78 Kcal

1		Beugen mit Rotation des Oberkörpers	30 Sek
	Pause		10 Sek
2		Liegestütze	30 Sek
	Pause		10 Sek
3		Diamant-Liegestützen (Knie-Position)	30 Sek
	Pause		10 Sek
4		Liegestütze - Hände auf Brustbreite	30 Sek
	Pause		10 Sek
5		Knie-Liegestütze mit Händen auf Brustbreite	30 Sek
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Liegestütz - Füße auf der Bank
Bank / Stuhl
30 Sek

Pause 10 Sek

7  Liegestütze mit den Knien auf der Bank
Bank / Stuhl
30 Sek

Pause 10 Sek

8  Atlas-Liegestützen
2 Bänke / 2 Stühle
30 Sek

Pause 10 Sek

9  Spartanische Liegestützen
30 Sek

Pause 10 Sek

10  Explosive Liegestützen
30 Sek

Pause 10 Sek

11  Hindu-Liegestützen
30 Sek

Pause 10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		V-Liegestützen mit geballten Fäusten	30 Sek

Quickify

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.