Schräge Bauchmuskeln

Fortgeschritten | 4 min

1		Doppeldrehung	30 Sek
2		Fuß an Fuß Bauchpressen	30 Sek
3		Oblique Roll Down	30 Sek
4		Seitliche Plank mit gekreuzten Beinen	30 Sek

Pause **30 Sek**

5		Russian Twist	30 Sek
6		Fuß an Fuß Bauchpressen	30 Sek
7		Doppeldrehung	30 Sek
8		Seitliche Plank mit gekreuzten Beinen	15 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.