Schräge Bauchmuskeln – Stufe 2

Fortgeschritten | 10 min

1		Seitliche Plank mit gekreuzten Beinen	x10 Wdh
	Pause		15 Sek
2		Seitliche Plank mit gekreuzten Beinen	x10 Wdh
	Pause		15 Sek
3		Seitliche Plank mit gekreuzten Beinen	x10 Wdh
	Pause		15 Sek
4		Seitliche Liegestützen	x10 Wdh
	Pause		15 Sek
5		Seitliche Liegestützen	x10 Wdh
	Pause		15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Seitliche Liegestützen	x10 Wdh
		Pause	15 Sek
7		Radfahren in Rückenlage	30 Sek
		Pause	15 Sek
8		Radfahren in Rückenlage	30 Sek
		Pause	15 Sek
9		Radfahren in Rückenlage	30 Sek
		Pause	15 Sek
10		Doppeldrehung	30 Sek
		Pause	15 Sek
11		Doppeldrehung	30 Sek
		Pause	15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Doppeldrehung	30 Sek
	Pause		15 Sek
13		Fuß an Fuß Bauchpressen	x25 Wdh
	Pause		15 Sek
14		Fuß an Fuß Bauchpressen	x25 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.

- 🎬 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.