Schräge Bauchmuskeln – Stufe 3

Profi | 9 min

1		Seitliche Plank mit gekreuzten Beinen	x15 Wdh
	Pause		10 Sek
2		Seitliche Plank mit gekreuzten Beinen	x15 Wdh
	Pause		10 Sek
3		Seitliche Liegestützen	x15 Wdh
	Pause		10 Sek
4		Seitliche Liegestützen	x15 Wdh
	Pause		10 Sek
5		Radfahren in Rückenlage	40 Sek
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Radfahren in Rückenlage	40 Sek
	Pause		15 Sek
7		Doppeldrehung	40 Sek
	Pause		10 Sek
8		Doppeldrehung	40 Sek
	Pause		10 Sek
9		Doppeldrehung	40 Sek
	Pause		10 Sek
10		Fuß an Fuß Bauchpressen	x20 Wdh
	Pause		10 Sek
11		Fuß an Fuß Bauchpressen	x20 Wdh
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Fuß an Fuß Bauchpressen	x20 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.