Sixpack-Training: Bauchmuskeln

Fortgeschritten | ⏱ 4 min

1		Kompletter Crunch in der Vertikalen	x25 Wdh
2		Bodenwischer	x8 Wdh
3		Doppeldrehung	x30 Wdh
4		Anheben der Beine im 4-Takt	x10 Wdh
5		Bauchmuskeltraining Ellenbogen-Knie	x15 Wdh
6		Fuß an Fuß Bauchpressen	x10 Wdh
7		Crunch mit vertikalen Schenkeln und Anfassen der Knöchel	x20 Wdh

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.