Sixpack-Training für Anfänger

Anfänger | 4 min

1		Kompletter Crunch in der Vertikalen	x10 Wdh
	Pause		10 Sek
2		Wechselnde Bauchmuskeln-Schläge	10 Sek
	Pause		10 Sek
3		Crunch mit Händen in Ruheposition	x10 Wdh
	Pause		10 Sek
4		Reverse Crunches	x10 Wdh
	Pause		10 Sek
5		Fuß an Fuß Bauchpressen	x10 Wdh
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Crunch mit Händen in Ruheposition **x10** Wdh

Pause **10 Sek**

7  Reverse Crunches **x10** Wdh

Pause **10 Sek**

8  Füße abwechselnd kreuzen **x10** 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.