Sixpack-Training – Stufe 2

Fortgeschritten | 11 min

1		Commando Plank – Unterarmstütze	30 Sek
	Pause		10 Sek
2		Commando Plank – Unterarmstütze	30 Sek
	Pause		10 Sek
3		Flutter Kicks – Scherenbeinschlag in Rückenlage	30 Sek
	Pause		10 Sek
4		Flutter Kicks – Scherenbeinschlag in Rückenlage	30 Sek
	Pause		10 Sek
5		Flutter Kicks – Scherenbeinschlag in Rückenlage	30 Sek
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		V Sit-Ups – V-förmige Bauchmuskelübung	30 Sek
	Pause		10 Sek
7		V Sit-Ups – V-förmige Bauchmuskelübung	30 Sek
	Pause		10 Sek
8		V Sit-Ups – V-förmige Bauchmuskelübung	30 Sek
	Pause		10 Sek
9		Crunch mit vertikalen Schenkeln und Anfassen der Knöchel	x25 Wdh
	Pause		10 Sek
10		Crunch mit vertikalen Schenkeln und Anfassen der Knöchel	x25 Wdh
	Pause		10 Sek
11		Crunch mit vertikalen Schenkeln und Anfassen der Knöchel	x25 Wdh
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Anheben der Beine im 4-Takt	x20 Wdh

Pause **10 Sek**

13		Anheben der Beine im 4-Takt	x20 Wdh

Pause **10 Sek**

14		Anheben der Beine im 4-Takt	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.