Spür den Pump: Brusttraining

Anfänger | 5 min

1		**Atlas-Liegestützen** 2 Bänke / 2 Stühle	**x10** Wdh
	Pause		**30 Sek**
2		**Atlas-Liegestützen** 2 Bänke / 2 Stühle	**x10** Wdh
	Pause		**30 Sek**
3		**Atlas-Liegestützen** 2 Bänke / 2 Stühle	**x10** Wdh
	Pause		**30 Sek**
4		**Knie-Liegestütze mit Händen auf Brustbreite**	**x10** Wdh
	Pause		**30 Sek**
5		**Knie-Liegestütze mit Händen auf Brustbreite**	**x10** Wdh
	Pause		**30 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Knie-Liegestütze mit Händen auf Brustbreite	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.