Straffer Bauch: Bauchmuskeltraining

Anfänger | 11 min

1		Hampelmann	30 Sek
2		Bauch-Crunches	20 Sek
3		Crunch mit vertikalen Schenkeln und Anfassen der Knöchel	20 Sek
4		Oblique Roll Down	20 Sek
5		Hampelmann	30 Sek
6		Bauch-Crunches	20 Sek
7		Reverse Crunches	20 Sek
8		Beinstütze	20 Sek
9		Knieheben und Rennen auf der Stelle	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		Fuß an Fuß Bauchpressen	20 Sek
11		Seitlicher Plank – Unterarmstütz seitwärts	20 Sek
12		Beinstütze	20 Sek
13		Hampelmann	30 Sek
14		Knieheben und Rennen auf der Stelle	30 Sek
15		Anheben der Beine im 4-Takt	20 Sek
16		Kompletter Crunch in der Vertikalen	20 Sek
17		Bauchpressen mit drückenden Händen	20 Sek
18		Plank	30 Sek
19		Seitlicher Plank – Unterarmstütz seitwärts	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

20		Russian Twist	20 Sek
21		Butt kicks	45 Sek
22		Hampelmann	45 Sek
23		Beinstütze	20 Sek
24		Reverse Crunches	20 Sek
25		Plank	45 Sek

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.

App herunterladen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.