Straffer Bauch – Stufe 2

Fortgeschritten | 13 min

1		Mountain Climber	40 Sek
	Pause		10 Sek
2		Bauch-Crunches	25 Sek
3		Crunch mit vertikalen Schenkeln und Anfassen der Knöchel	25 Sek
4		Oblique Roll Down	25 Sek
	Pause		10 Sek
5		Mountain Climber	40 Sek
	Pause		10 Sek
6		Bauch-Crunches	25 Sek
7		Reverse Crunches	25 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Beinstütze	25 Sek
	Pause		10 Sek
9		Knieheben und Rennen auf der Stelle	30 Sek
	Pause		10 Sek
10		Mountain Climber	40 Sek
	Pause		10 Sek
11		Fuß an Fuß Bauchpressen	30 Sek
12		Beinstütze	30 Sek
	Pause		10 Sek
13		Mountain Climber	45 Sek
	Pause		10 Sek
14		Knieheben und Rennen auf der Stelle	30 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause **10 Sek**

15  **Anheben der Beine im 4-Takt** **30** Sek

16  **Kompletter Crunch in der Vertikalen** **30** Sek

Pause **10 Sek**

17  **Mountain Climber** **45** Sek

Pause **10 Sek**

18  **Beinstütze** **30** Sek

19  **Reverse Crunches** **30** Sek

Pause **10 Sek**

20  **Plank** **45** Sek

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.