Untere Bauchmuskeln

Anfänger | 4 min

1		Fahrradfahren	20 Sek
2		Anheben der Beine im 4-Takt	x5 Wdh
	Pause		20 Sek
3		Reverse Crunches	20 Sek
4		Wechselnde Bauchmuskeln-Schläge	20 Sek
	Pause		20 Sek
5		Füße abwechselnd kreuzen	20 Sek
6		Fahrradfahren	20 Sek
	Pause		20 Sek
7		Beinstütze	20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Reverse Crunches	20 Sek
	Pause		20 Sek
9		Anheben der Beine im 4-Takt	x5 Wdh
10		Wechselnde Bauchmuskeln-Schläge	20 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.

- 🎬 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.