Untere Bauchmuskeln – Stufe 3

Profi | 8 min

1		Reverse-Curls	x40 Wdh
2		Wechselnde Bauchmuskeln-Schläge	40 Sek
	Pause		10 Sek
3		Reverse Crunches	x45 Wdh
	Pause		10 Sek
4		Füße abwechselnd kreuzen	20 Sek
5		Anheben der Beine im 4-Takt	x20 Wdh
	Pause		10 Sek
6		Füße abwechselnd kreuzen	30 Sek
7		Beinstütze	x30 Wdh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause			**10 Sek**
8		**Anheben der Beine im 4-Takt**	**x20** Wdh
9		**Füße abwechselnd kreuzen**	**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.