7 Minute Butt Workout

Anfänger | 8 min | 78 Kcal

1		Knieheben und Rennen auf der Stelle	30 Sek
	Pause		10 Sek
2		Kniebeugen	30 Sek
	Pause		10 Sek
3		Beinrückheben über Kreuz	30 Sek
	Pause		10 Sek
4		Einbein-Brücke	30 Sek
	Pause		10 Sek
5		Mountain Climber	30 Sek
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Superman	30 Sek
		Pause	10 Sek
7		Butt kicks	30 Sek
		Pause	10 Sek
8		Stabilisierung mit Beinanhebung	30 Sek
		Pause	10 Sek
9		Burpees mit Sprung	30 Sek
		Pause	10 Sek
10		Step-Ups Bank / Stuhl	30 Sek
		Pause	10 Sek
11		Hampelmann	30 Sek
		Pause	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Plank	30 Sek

Quickify

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.