8 Minuten - Niveau 3

Profi | 6 min | 59 Kcal

1		Kniebeugen	x15 Wdh
2		Seitlicher Schwung mit gebeugtem Knie	x15 Wdh
3		Stabilisierung mit Beinanhebung	x15 Wdh
	Pause		15 Sek
4		Brücke	x15 Wdh
5		Ausfallschritte	x15 Wdh
6		Hüftstrecken am Boden	x15 Wdh
	Pause		15 Sek
7		Stabilisierung mit Beinanhebung	x15 Wdh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Seitliche Lunges	x15 Wdh
9		Kniebeugen	x15 Wdh
10		Hüftdehnung in Bauchlage	x20 Wdh

Buttify

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.