8-Minuten-Po-Training – Stufe 2

Fortgeschritten | 5 min

1		Hüftstrecken am Boden	x15 Wdh
2		Brücke	x15 Wdh
3		Ausfallschritte	x10 Wdh
	Pause		20 Sek
4		Ausfallschritte	x10 Wdh
5		Hüftstrecken am Boden	x20 Wdh
6		Ausfallschritte	x10 Wdh
	Pause		20 Sek
7		Hüftstrecken am Boden	x15 Wdh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Brücke	x25 Wdh
9		Ausfallschritte	x10 Wdh

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.