B.B.G - Niveau 3

Profi | 15 min | 147 Kcal

1		Kniebeuge mit Seitentritt	x20 Wdh
	Pause		10 Sek
2		Superman	x20 Wdh
	Pause		10 Sek
3		Mountain Climber	31 Sek
	Pause		10 Sek
4		Brücke	x30 Wdh
	Pause		10 Sek
5		Füße abwechselnd kreuzen	30 Sek
	Pause		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Stabilisierung mit Beinanhebung	x10 Wdh
		Pause	10 Sek
7		Einbein-Brücke	x10 Wdh
		Pause	10 Sek
8		Seitliche Schwünge mit gestrecktem Bein	x10 Wdh
		Pause	0 Sek
9		Bend and Reach – Bücken und Strecken	30 Sek
		Pause	0 Sek
10		Seite wechseln	x10 Wdh
		Pause	10 Sek
11		Radfahren in Rückenlage	x30 Wdh
		Pause	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		● Plié Kniebeugen (Squats)	x10 Wdh
	Pause		0 Sek
13		● Switch Kicks	30 Sek
	Pause		10 Sek
14		● Stutter Steps	30 Sek
	Pause		10 Sek
15		● Seitliche Jackknives	x10 Wdh
	Pause		10 Sek
16		● Beine spreizen	x25 Wdh
	Pause		10 Sek
17		● Jumping Lunges	30 Sek
	Pause		20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		Plié Kniebeugen (Squats)	x30 Wdh

Pause 10 Sek

19		Einbein-Brücke	x8 Wdh
20		Seite wechseln	x8 Wdh

Pause 15 Sek

21		Brücke mit Beineinsatz	x20 Wdh
22		Anheben der Beine im 4-Takt	x20 Wdh

Abify

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.

App herunterladen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.