Bauch, Beine & Po

Anfänger | 8 min

1		Kniebeugen	x10 Wdh
2		Ausfallschritte	x5 Wdh
3		Seitliche Lunges	x5 Wdh

Pause 30 Sek

4		Crunch mit vertikalen Schenkeln und Anfassen der Knöchel	x10 Wdh
5		Anheben der Beine im 4-Takt	x5 Wdh
6		Fuß an Fuß Bauchpressen	x5 Wdh

Pause 30 Sek

7		Hüftstrecken am Boden	x10 Wdh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Seitlicher Schwung mit gebeugtem Knie	x10 Wdh
9		Stabilisierung mit Beinanhebung	x10 Wdh
	Pause		30 Sek
10		Kniebeugen	x15 Wdh
11		Crunch mit Knien zur Brust	x15 Wdh
12		Stabilisierung mit Beinanhebung	x15 Wdh
	Pause		30 Sek
13		Ausfallschritte	x8 Wdh
14		Anheben der Beine im 4-Takt	x8 Wdh
15		Hüftstrecken am Boden	x15 Wdh
16		Hüftdehnung in Bauchlage	x20 Wdh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.