# Bauch, Beine & Po – Stufe 3

Profi | 15 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 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 |

**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.

**App herunterladen**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.