Bereit für den Sommer

Fortgeschritten | 2 min | 20 Kcal

1		Seitliche Schwünge mit gestrecktem Bein	20 Sek
	Pause		20 Sek
2		Beinrückheben über Kreuz	20 Sek
	Pause		20 Sek
3		Stabilisierung mit Beinanhebung	20 Sek
	Pause		20 Sek
4		Einbein-Brücke	20 Sek

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, dynamisches Erlebnis.

App herunterladen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.