Bereit für den Sommer ADVANCED

Profi | 10 min | 98 Kcal

1		Einbein-Brücke	x10 Wdh
2		Hüftdehnung in Bauchlage	x30 Wdh
	Pause		20 Sek
3		Pulse Lunges	x10 Wdh
4		Stabilisierung mit Beinanhebung	x10 Wdh
	Pause		20 Sek
5		Brücke mit Beineinsatz	x30 Wdh
	Pause		15 Sek
6		Brücke mit Beineinsatz	x30 Wdh
	Pause		15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Ausfallschritte	x10 Wdh
		Pause	15 Sek
8		Kniebeugen	x30 Wdh
		Pause	15 Sek
9		Ausfallschritte	x10 Wdh
		Pause	15 Sek
10		Kniebeugen	x30 Wdh
		Pause	15 Sek
11		Ausfallschritte	x10 Wdh
		Pause	15 Sek
12		Kniebeugen	x30 Wdh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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, 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.