Brasilianisches Po-Workout

Anfänger | 7 min

1		Brücke	x30 Wdh
2		Hüftstrecken mit gebeugtem Knie	x10 Wdh
3		Seitliche Schwünge mit gestrecktem Bein	x10 Wdh
4		Hüftstrecken am Boden	x10 Wdh
Pause			30 Sek
5		Brücke	x30 Wdh
6		Hüftstrecken mit gebeugtem Knie	x10 Wdh
7		Seitliche Schwünge mit gestrecktem Bein	x10 Wdh
8		Hüftstrecken am Boden	x10 Wdh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Pause			**30 Sek**
9		● **Brücke**	**x30** Wdh
10		● **Hüftstrecken mit gebeugtem Knie**	**x10** Wdh
11		● **Seitliche Schwünge mit gestrecktem Bein**	**x10** Wdh
12		● **Hüftstrecken am Boden**	**x10** 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.

- 🎬 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.