Gesäß & Beine

Anfänger | 7 min | 69 Kcal

1		Brücke	x15 Wdh
2		Ausfallschritte	x6 Wdh
3		Prone Leg Lift Alternated	x4 Wdh
	Pause		30 Sek
4		Kniebeugen	x20 Wdh
5		Prone Leg Lift Alternated	x5 Wdh
6		Ausfallschritte	x6 Wdh
	Pause		30 Sek
7		Prone Leg Lift Alternated	x6 Wdh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Kniebeugen	x14 Wdh
		Pause	30 Sek
9		Brücke mit Wadenheben	x20 Wdh
10		Pulse Lunges	x10 Wdh
11		Seitliche Schwünge mit gestrecktem Bein	x10 Wdh
		Pause	30 Sek
12		Pulse Lunges	x10 Wdh
13		Seitliche Schwünge mit gestrecktem Bein	x10 Wdh
14		Brücke mit Wadenheben	x20 Wdh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



Legify

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.