Gesäß & Beine ADVANCED

Profi | 9 min | 88 Kcal

1		Stabilisierung mit Beinanhebung	x10 Wdh
2		Kniebeuge mit Seitentritt	x20 Wdh
3		Hüftdehnung in Bauchlage	x20 Wdh
	Pause		20 Sek
4		Stabilisierung mit Beinanhebung	x10 Wdh
5		Kniebeuge mit Seitentritt	x20 Wdh
6		Hüftdehnung in Bauchlage	x10 Wdh
	Pause		15 Sek
7		Kniebeugen	x30 Wdh

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Einbein-Brücke	x10 Wdh
9		Wadenheben	x30 Wdh

Pause **15 Sek**

10		Kniebeugen	x30 Wdh
11		Einbein-Brücke	x10 Wdh
12		Wadenheben	x30 Wdh

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.

App herunterladen

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.