Po & Beine „Muskelfabrik“

Fortgeschritten | 10 min

1		Ausfallschritt rückwärts	x20 Wdh
	Pause		20 Sek
2		Ausfallschritt rückwärts	x20 Wdh
	Pause		20 Sek
3		Ausfallschritt rückwärts	x20 Wdh
	Pause		60 Sek
4		Pulsing Squats – Pulsierende Kniebeugen	15 Sek
	Pause		15 Sek
5		Pulsing Squats – Pulsierende Kniebeugen	15 Sek
	Pause		15 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Pulsing Squats – Pulsierende Kniebeugen	14 Sek
		Pause	60 Sek
7		Ausfallschritte	x15 Wdh
		Pause	10 Sek
8		Ausfallschritte	x15 Wdh
		Pause	10 Sek
9		Ausfallschritte	x15 Wdh
		Pause	60 Sek
10		Hüftstrecken am Boden	x10 Wdh
		Pause	10 Sek
11		Hüftstrecken am Boden	x10 Wdh
		Pause	10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.