



DAS FORM-VOLLENDET

Knackpo-Workout

18 MINUTEN GESAMTZEIT

DIE ÜBUNGEN

Kniebeugen

Ausfallschritte nach hinten

seitlicher Ausfallschritt

Hüftheben

Donkey-Kicks
(30 s pro Bein)

3 RUNDEN

1 MINUTE PRO ÜBUNG

KEINE PAUSE ZWISCHEN DEN ÜBUNGEN

1 MINUTE PAUSE ZWISCHEN DEN RUNDEN