

Live-Workout – Beine & Po

Aufwärmen - Mobilisieren

Pistol-Matrix

- **3 Wiederholungen pro Position**

1:30 Minute Pause

(einbeinige) Hamstring Bridge

- **2 x 10 (pro Seite)**
- **zweites Set: Variation mit dem Fuß weiter außen**

1:30 Minute Pause

Side Plank Variation für Adduktoren

- **2 x 10 pro Seite**
- **dazwischen 1 Minute Pause**

1:30 Minute Pause

Unterschenkel Übung

- **2 x 10 pro Seite**
- **dazwischen 1 Minute Pause**

1:30 Minute Pause

Lean backs

- **2 x 5**
- **dazwischen 1 Minute Pause**

2 Minuten Pause

Dehnen zum Ausklang:

- **Simple Hamstring-Dehnung („Zehen berühren“)**
- **Dehnung für vorderen Oberschenkel**
- **Dehnung fürs Gesäß**