

BePo

Level 1

2x 30 Butt Lifts  
2x 10 Lunges rechts  
2x 10 Lunges links  
2x 20 Donkey Kicks angewinkelt rechts  
2x 20 Donkey Kicks angewinkelt links  
2x 5 Towel-Side-Lunges rechts  
2x 5 Towel-Side-Lunges links

*Zwischen den Sätzen 30-60 Sekunden Pause  
Zwischen den Übungen 30-60 Sekunden Pause  
(nach Gefühl)*



BePo

Level 2

15 Donkey Kicks gestreckt rechts  
15 Donkey Kicks gestreckt links  
20 Butt Lifts  
10 Lunges rechts  
10 Lunges links  
5 Towel-Side-Lunges rechts  
5 Towel-Side-Lunges links

*90 Sekunden Pause*

20 Donkey Kicks gestreckt rechts  
20 Donkey Kicks gestreckt links  
30 Butt Lifts  
15 Lunges rechts  
15 Lunges links  
10 Towel-Side-Lunges rechts  
10 Towel-Side-Lunges links

*90 Sekunden Pause*

25 Donkey Kicks gestreckt rechts  
25 Donkey Kicks gestreckt links  
40 Butt Lifts  
20 Lunges rechts  
20 Lunges links  
15 Towel-Side-Lunges rechts  
15 Towel-Side-Lunges links

