



# BUBBLE BUTT WORKOUT

Hi Allround Athlete,

du möchtest einen schönen vollen und runden Po?

Unser Bubble Butt Workout bringt dich an dein Ziel. Mit insgesamt 7 Übungen formst du dein Hinterteil zu einem voluminösen Knackpo. Muskelkater garantiert!

Wärme dich vor dem Workout mit Mobility Übungen oder einer kurzen Laufeinheit auf.

Zwischen jedem Satz und allen Übungen hast du 2 Minuten Pause. Nutze mindestens 3 Übungen für ein effektives Workout.

**3x15 Bulgarian Split Squat**

**3x15 Glute Bridges**

**3x15 Squats**

**3x15 Peeing Dog**

**3x15 Kickbacks**

**3x15 Lunges**

**3x15 Side Lunges**

Alle 7 Übungen findest du mit Anleitung in folgendem Beitrag:

**[Bubble Butt Workout](#)**

# [PARTNER]

## foodspring®

foodspring ist unser Partner für hochwertiges fitness food.

Hier bekommst neben dem beliebten Shape Shake und der Protein Cream noch viele weitere leckere Alternativen.

## Oceans Apart

Oceans Apart ist deine Anlaufstelle für hochwertige, nachhaltige Sportkleidung und Activewear in einzigartigen Designs.

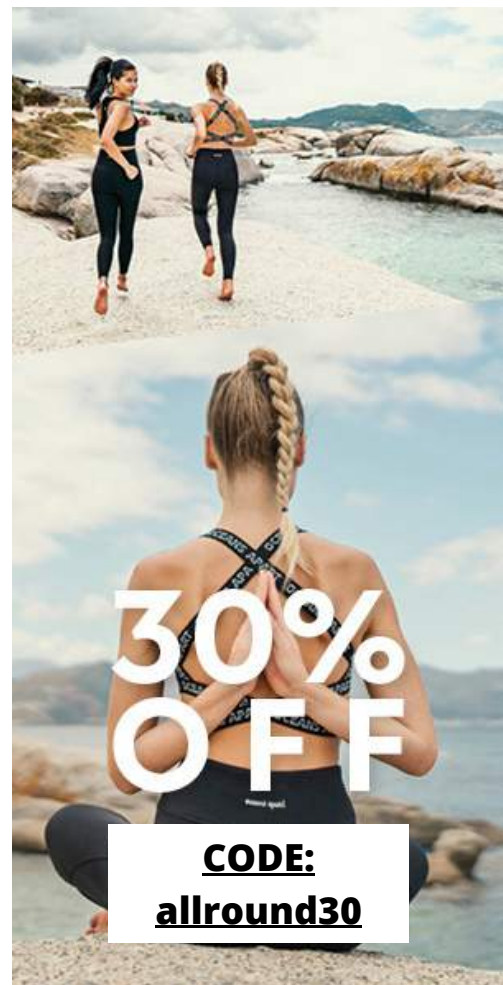
foodspring®

**Qualität.  
Geschmack.  
Resultate.**

KEIN BLAH-BLAH.



**CODE:**  
**allroundathletics15**



**30%  
OFF**

**CODE:**  
**allround30**

\*ab einem Bestellwert von 79,- €

A shirtless male athlete is running on a basketball court. He is wearing black shorts and black sneakers. The background shows a basketball hoop and a chain-link fence. The text "Werde ein Allround Athlet" is overlaid in white.

**Werde ein Allround Athlet**

**Follow us on:**

**[facebook.com/allroundathletics2020](https://facebook.com/allroundathletics2020)**

**[instagram.com/allround.athletics](https://instagram.com/allround.athletics)**

**[youtube.com/allroundathletics](https://youtube.com/allroundathletics)**

**[pinterest.de/allroundathletics/](https://pinterest.de/allroundathletics/)**

**Check our Media:**

**[Magazin: allroundathletics.de/magazin](https://allroundathletics.de/magazin)**

**Support: [kontakt@allroundathletics.de](mailto:kontakt@allroundathletics.de)**

**©Copyright by Allround Athletics**