

# **Die effektivsten BBP Übungen - Video**

Bauch Beine Po Training kann ganz einfach zuhause durchgeführt werden. In diesem Video gibt es die effektivsten Übungen. Die Übungen haben einen gewissen Anspruch an die Grundfitness. Ohne große Pausen hintereinander durchgeführt, kann man diesen Übungen ein sehr intensives Bauch Bein Po Training erreicht werden - und das führt zum Erfolg.