

## Beste Bauchübungen Trainingsplan

Tag 1 - Montag	Durchgang 1	Durchgang 2	Durchgang 3		
Übungen	Wiederholungen	Wiederholungen	Wiederholungen	Summe	Fortschritt
Crunches					
Anheben der Beine liegend					
Anziehen der Knie					
Trainingsdatum:		Kommentare:			
Trainingsdauer:					

Tag 2 - Mittwoch	Durchgang 1	Durchgang 2	Durchgang 3		
Übungen	Wiederholungen	Wiederholungen	Wiederholungen	Summe	Fortschritt
Crunches mit gestreckten Armen					
Anheben der Beine mit Po					
seitliche Crunches					
Trainingsdatum:		Kommentare:			
Trainingsdauer:					

Tag 3 - Freitag	Durchgang 1	Durchgang 2	Durchgang 3		
Übungen	Wiederholungen	Wiederholungen	Wiederholungen	Summe	Fortschritt
Anheben der Beine sitzend					
Klappmesser					
Anheben der Knie mit Senken der Beine					
Trainingsdatum:		Kommentare:			
Trainingsdauer:					

### Trainingshinweise:

*Absolviere mindestens 8 und maximal 15 Wiederholungen pro Übung!*

*Wenn du mehr wie 15 Wiederholungen schaffst, führe die Abwärtsbewegung der Übung noch langsamer aus oder nutze ein Zusatzgewicht!*

*Pausiere zwischen den Durchgängen maximal 2 Minuten und versuche die Pausenzeit von Training zu Training zu reduzieren!*

*Versuche dich in jedem Training zu steigern (durch mehr Wiederholungen, geringere Pausenzeit, langsamere Ausführung oder alles zusammen)!*

*Führe jede Übung langsam und kontrolliert aus. Die Abwärtsbewegung ist besonders wichtig und solltest du bewusst noch langsamer ausführen!*

*Bei der Belastung atmest du aus (Aufwärtsbewegung). Bei der Entlastung atmest du ein (Abwärtsbewegung).*

*Dieser Sixpack Trainingsplan bearbeitet alle Bereiche deiner Bauchmuskeln, das heißt die oberen, unteren und seitlichen Bauchmuskeln.*

*Absolviere das Nr. #1 Sixpack Training für 6 Wochen und pausiere dann für 4 Wochen, bevor du erneut damit beginnst.*