

Trainingsplan Bauch

Tage/Woche: 2-3 Tage

Trainingsplan Dauer: 10 Wochen

Satzpause zwischen Sätze: 90 Sekunden

Trainingsaufteilung (Beispiel): Mo, Mi, Fr / Di, Do, Sa

Meine Supplementempfehlungen:

- Nach dem Training: Whey Protein Shake mit 300ml Milch/Pflanzenmilch

Vorteile:

- Starke Bauchmuskeln stärken dich auch in anderen Übungen
- Optimales Training für Beginner oder Vielbeschäftigte
- Perfekt zum Kraft- und Muskelaufbau
- 2-3 Trainingseinheiten pro Woche sind ausreichend
- Kurze Trainingseinheiten möglich
- Optimale Regeneration pro Muskel
- Sichtbare Bauchmuskeln motivieren dich nochmal um dran zu bleiben

Warm-up:

5-7Min Cardio (Laufband/Crosstrainer/Stepper)

<u>Übung</u>	<u>Sätze</u>	<u>WDH</u>	<u>Pause</u>
Crunches	3	10-20	90s
Beinheben im Hängen	3	10-20	90s
Russian Twist mit KH	3	15 pro Seite	90s
Cable Crunch	4	8-15	90s

Erstens will ich klarstellen, dass sichtbare Bauchmuskeln nicht nur mit dem Training zusammenhängen. Die Ernährung ist hier mindestens genauso wichtig.

Bauchmuskeln sind unsichtbar, wenn der Körperfettanteil zu hoch ist und das Fett die Bauchmuskeln versteckt. Du musst also in jedem Fall Fett abnehmen, wenn du ein Sixpack haben möchtest.