

Trainingsplan Waschbrettbauch

Hauptziel: Aufbau Bauchmuskulatur
System: Zirkeltraining
Level: Anfänger bis Fortgeschritten
Tage/Woche: 2-3
Dauer/Einheit: 10-15 Minuten
Dauer/Trainingsplan: 12-16 Wochen
Pause nach Zirkelrunde: 60-90 Sek.

Trainingsaufteilung:
 Direkt im Anschluss an Dein Training oder an einem trainingsfreien Tag.
 Maximal 3 Bauch-Workouts pro Woche!

1 Tag Training | 2 Tage Pause | 1 Tag Training

VORBEREITUNG

Lege Dich mit dem Rücken auf eine Matte oder Handtuch und strecke Deine Beine durch. Verschränke die Hände übereinander auf der Brust und spanne Deine Körpermitte an. Diese Grundspannung solltest immer beibehalten.

Alle Übungen werden nacheinander ohne Pause durchgeführt. Wenn Du Die letzte Übung beendet hast, kannst Du für ca. 60-90 Sekunden pausieren. Insgesamt werden 3-4 Runden des Waschbrettbauch Zirkels durchgeführt. Die erste Zirkelrunde beginnt mit 15 Wiederholungen zum „Aufwärmen“, danach sollte versucht werden mit sauberer Technik bis zu 20 Wiederholungen zu absolvieren.

ZIRKEL

Übung	Hinweise	Wiederholungen
1. Crunch mit gestreckten Beinen		15- 20
2. Crunch mit angewinkelten Beinen	Ferse auf dem Boden	15- 20
3. Crunch mit angewinkelten Beinen	Überkreuz in der Luft	15- 20
4. Beinheben mit gestreckten Beinen	Hände unter den Po	15- 20
5. Beinheben gebeugt	Knie Richtung Brust und wieder strecken	15- 20
6. Beinhalten	Beine gestreckt 2-3 cm über dem Boden für min. 30 Sekunden halten	15- 20
7. Beinkreisen	10 größtmögliche Kreise in der Luft	Je 10 links + rechts

SUPPS

Unsere Supplementempfehlung:	
Vor dem Training	1 Portion Speed Serum
Während dem Training	-
Nach dem Training	1 Portion Whey Protein Isolat