

TRAININGSPLAN
SIXPACK FÜR FRAUEN
BAUCHMUSKEL-DAY FÜR EINSTEIGER:INNEN

ÜBUNGEN	SÄTZE	WIEDERHOLUNGEN
Sit-ups / Crunches	3	16
Kniebeugen	3	12
Air Bicycles	3	16
Liegestütze	3	10
Russian Twists	3	16

CARDIO-DAY FÜR EINSTEIGER:INNEN

ÜBUNGEN	DAUER
H.I.I.T Workout	20-30 Min.
Laufen / Fahrrad fahren / Seilspringen / Schwimmen etc.	jeweils ca. 40 Min.

BAUCHMUSKEL-DAY FÜR FORTGESCHRITTENE

ÜBUNGEN	SÄTZE	WIEDERHOLUNGEN
V-Sit-ups	3	12
Toes to bar	3	10
Jack Knife (einbeinig)	3	Je 8 im Wechsel
Plank Jack (mit Shoulder Touch)	3	30 Sek.
Russian Twists (mit 5-10 kg Gewicht)	3	16

CARDIO-DAY FÜR FORTGESCHRITTENE

ÜBUNGEN	DAUER
H.I.I.T Workout	30 Min.
Laufen / Fahrrad fahren / Seilspringen / Schwimmen etc.	jeweils ca. 60 Min.

VIEL SPASS BEIM TRAINIEREN!
DEINE FITNESS FIRST CREW