

10 MINUTEN BAUCHMUSKELTRAINING



WARM-UP: Bereite deine Muskeln mit einer kleinen Dehnheit auf die bevorstehende Belastung vor.



40 SEKUNDEN
SUPERMAN PLANK
20 SEKUNDEN PAUSE



40 SEKUNDEN
HIGH KNEES
20 SEKUNDEN PAUSE



40 SEKUNDEN
RUSSIAN TWIST
20 SEKUNDEN PAUSE



40 SEKUNDEN
**SIDE PLANK HIP
DIPS LEFT**
20 SEKUNDEN PAUSE



40 SEKUNDEN
SITUPS
20 SEKUNDEN PAUSE



40 SEKUNDEN
**SIDE PLANK HIP
DIPS RIGHT**
20 SEKUNDEN PAUSE



40 SEKUNDEN
LEG RAISES
20 SEKUNDEN PAUSE



40 SEKUNDEN
PLANK MIT HIP DIPS
20 SEKUNDEN PAUSE



40 SEKUNDEN
CRUNCH
20 SEKUNDEN PAUSE



40 SEKUNDEN
PLANK
20 SEKUNDEN PAUSE



COOL DOWN: Rolle deine Muskeln mit einer Faszienrolle aus.