

10 MINUTEN BAUCHMUSKELTRAINING



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

1



40 SEKUNDEN
SUPERMAN PLANK
20 SEKUNDEN PAUSE

2



40 SEKUNDEN
HIGH KNEES
20 SEKUNDEN PAUSE

3



40 SEKUNDEN
RUSSIAN TWIST
20 SEKUNDEN PAUSE

4



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

5



40 SEKUNDEN
SITUPS
20 SEKUNDEN PAUSE

6



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

7



40 SEKUNDEN
LEG RAISES
20 SEKUNDEN PAUSE

8



40 SEKUNDEN
PLANK MIT HIP DIPS
20 SEKUNDEN PAUSE

9



40 SEKUNDEN
CRUNCH
20 SEKUNDEN PAUSE

10



40 SEKUNDEN
PLANK
20 SEKUNDEN PAUSE



COOL DOWN: Rolle deine Muskeln mit einer Faszienrolle aus.