



SIXPACK TRAININGSPLAN #3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Training	-	Training	-	Training	-	-

Übung	Sätze	WdH
Klassischer Crunch	2	15-20
Seitlicher Crunch	1	15-20
Hüftheben	1	15-20
Rückenstrecker	1	15-20
Aufwärmen mit Cardio		10 Minuten
Beinpresse oder Kniebeugen	4	15-12
Klimmzüge	3	15-12
Rudern	2	15-12
Bankdrücken	3	15-12
Butterfly	2	15-12
Langhantel-Curls	3	15-12
Nackendrücken	3	15-12
Seitheben sitzend	2	15-12
Trizepsdrücken	3	15-12
Dehnen / Stretching		10 Minuten