



SIXPACK HOME TRAININGSPLAN #4

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

| Übung | Sätze | WdH |
|----------------------------|-------|------------|
| Aufwärmen mit Seilspringen | | 10 Minuten |
| Klassischer Crunch | 2 | 15-20 |
| Seitlicher Crunch | 1 | 15-20 |
| Hüftheben | 1 | 15-20 |
| Rückenstrecker | 1 | 15-20 |
| Kniebeugen | 1 | 12-15 |
| Bankdrücken | 1 | 12-15 |
| Rudern vorgebeugt | 1 | 12-15 |
| Nackendrücken | 1 | 12-15 |
| Dips | 1 | 12-15 |
| Ausfallschritte LH | 1 | 12-15 |
| Langhantel-Curls | 1 | 12-15 |
| Wadenheben | 1 | 15-20 |

* Bauchübungen ohne Pausen hintereinander absolvieren. Danach Übungen Kniebeugen bis Wadenheben hintereinander absolvieren mit jeweils 30 Sekunden Pause zwischen den Übungen. Danach 3 Minuten Pause und Übungen Kniebeugen bis Wadenheben erneut durchlaufen.