

Flacher Bauch Trainingsplan

1



High Knees

2



Plank mit Hip Dips

3



Leg Raises

4



Russian Twist



Warm-Up:

Bereite deine Muskeln mit einer kleinen Dehntheit auf die bevorstehende Belastung vor.



Repetitions:

Beginner: 3x

Athlete: 4x

Expert: 5x

Je Übung:

40 Sekunden Power

20 Sekunden Pause



Cool Down:

Rolle deine Muskeln mit einer Faszienrolle aus.