



## SIXPACK TRAININGSPLAN #1

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
Kniebeugen *	3	15-8
Beinstrecken *	2	15-8
Klimmzüge *	3	15-8
Rudern vorgebeugt *	3	15-8
Schrägbankdrücken *	3	15-8
Fliegende	2	15-8
Seitheben im Stehen	3	15-8
Bankdrücken eng	2	15-8
Trizepsdrücken am Kabelzug	2	15-8
Langhantelcurls *	2	15-8
Kurzhandelcurls	2	15-8

\* Diese Übungen erfordern einen Aufwärmsetz mit a. 50% des Trainingsgewichts