

# Der Sixpack Trainingsplan

Vorname, Name:



Datum																			
situp	Sätze																		
	Wdh																		
situp diagonal	Sätze																		
	Wdh																		
der Hund	Sätze																		
	Zeit(sec)																		
Becken Lift	Sätze																		
	Wdh																		
power L	Sätze																		
	Zeit(sec)																		
das Rad	Sätze																		
	Wdh																		
5 x 5 turbo	Sätze																		
	Wdh																		
Bauch - Beine	Sätze																		
	Zeit/Wdh																		
Schiffchen	Sätze																		
	Wdh																		
seitliches Schiffchen	Sätze																		
	Wdh																		

<p><b>situp</b></p>	<p><b>situp diagonal</b></p>	<p><b>der Hund</b></p>	<p><b>Becken Lift</b></p>
<p><b>power L</b></p>	<p><b>das Rad</b></p>	<p><b>5 x 5 turbo</b></p>	<p><b>Bauch - Beine</b></p>
<p><b>Schiffchen</b></p>	<p><b>seitliches Schiffchen</b></p>	<p>-bei der Kraftanstrengung immer Ausatmen</p> <p>- langsame Bewegungen</p>	<p>- Körper Spannung aufbauen</p> <p>- bei körperlichem Unwohl sein aufhören</p>