

# SIXPACK TRAININGSPLAN

Ein starker und definierter Bauch ist nicht nur ästhetisch ansprechend, sondern auch essenziell für eine gesunde Körperhaltung und allgemeine Fitness. Dieser Trainingsplan bietet eine strukturierte Routine, um die Bauchmuskeln effektiv zu trainieren und einem Sixpack näherzukommen.

## Allgemeine Tipps:

1. Führe jede Übung langsam und kontrolliert aus.
2. Achte stets auf eine korrekte Körperhaltung.
3. Trinke ausreichend Wasser vor und nach dem Training.
4. Kombiniere diesen Plan mit ausgewogener Ernährung.

## 4-WOCHEN-TRAININGSPLAN

WOCHE 1: GRUNDLAGEN	WOCHE 2: INTENSIVIERUNG
<p><i>Tag 1 &amp; 4: Einstieg ins Bauchmuskeltraining</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Crunches: 2 Sätze x 15 Wiederholungen</li><li>2. Beinheben: 2 Sätze x 10 Wiederholungen</li><li>3. Plank: 2 Sätze x 30 Sekunden</li></ol> <p><i>Tag 2 &amp; 5: Schräge Bauchmuskeln</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Russian Twists: 2 Sätze x 20 Wiederholungen</li><li>2. Seitliche Planks: 2 Sätze x 20 Sekunden pro Seite</li></ol> <p><i>*Tag 3 &amp; 6: Ruhe oder leichtes Cardiotraining (z. B. 20 Minuten laufen)</i></p>	<p><i>Tag 1 &amp; 4: Fokus auf gerade Bauchmuskeln</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. V-ups: 2 Sätze x 12 Wiederholungen</li><li>2. Crunches: 3 Sätze x 20 Wiederholungen</li><li>3. Beinheben: 3 Sätze x 15 Wiederholungen</li></ol> <p><i>Tag 2 &amp; 5: Schräge Bauchmuskeln und Kernstabilität</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Russian Twists: 3 Sätze x 25 Wiederholungen</li><li>2. Bicycle Crunches: 2 Sätze x 15 Wiederholungen pro Seite</li><li>3. Plank: 3 Sätze x 45 Sekunden</li></ol> <p><i>*Tag 3 &amp; 6: Ruhe oder moderates Cardiotraining (z. B. 30 Minuten laufen)</i></p>
WOCHE 3: HERAUSFORDERUNG	WOCHE 4: MAXIMALE INTENSITÄT
<p><i>Tag 1 &amp; 4: Kombination</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. V-ups: 3 Sätze x 15 Wiederholungen</li><li>2. Russian Twists: 3 Sätze x 30 Wiederholungen</li><li>3. Beinheben: 3 Sätze x 20 Wiederholungen</li><li>4. Plank: 3 Sätze x 60 Sekunden</li></ol> <p><i>Tag 2 &amp; 5: Intensive Schräg- und Tiefenarbeit</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Bicycle Crunches: 3 Sätze x 20 Wiederholungen pro Seite</li><li>2. Seitliche Planks: 3 Sätze x 30 Sekunden pro Seite</li><li>3. Hollow Hold: 2 Sätze x 30 Sekunden</li></ol> <p><i>*Tag 3 &amp; 6: Ruhe oder intensives Cardiotraining (z. B. 40 Minuten laufen)</i></p>	<p><i>Tag 1 &amp; 4: Volles Bauchmuskeltraining</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. V-ups: 4 Sätze x 15 Wiederholungen</li><li>2. Crunches: 4 Sätze x 25 Wiederholungen</li><li>3. Russische Twists: 4 Sätze x 35 Wiederholungen</li><li>4. Plank: 4 Sätze x 75 Sekunden</li></ol> <p><i>Tag 2 &amp; 5: Tiefenarbeit und Kern</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Bicycle Crunches: 4 Sätze x 25 Wiederholungen pro Seite</li><li>2. Beinheben: 4 Sätze x 25 Wiederholungen</li><li>3. Hollow Hold: 3 Sätze x 40 Sekunden</li></ol> <p><i>*Tag 3 &amp; 6: Ruhe oder intensives Cardiotraining (z. B. 45 Minuten laufen)</i></p>

# ÜBUNGSANWEISUNGEN

Die korrekte Ausführung jeder Übung ist entscheidend für den Trainingserfolg und die Vorbeugung von Verletzungen. Im Folgenden findest du Anweisungen für jede Übung aus unserem Sixpack-Trainingsplan. Beachte die Hinweise und führe jede Bewegung kontrolliert aus. Wenn du dir bei einer Übung unsicher bist, ziehe Expertenrat hinzu oder greife auf Video-Anleitungen zur korrekten Technik zurück.

## 1. CRUNCHES

Lege dich flach auf den Rücken, die Beine angewinkelt und die Füße flach auf dem Boden.  
Platziere deine Hände hinter deinem Kopf oder überkreuze sie auf deiner Brust.  
Hebe deinen Oberkörper vom Boden ab, indem du deine Bauchmuskeln anspannst. Der untere Rücken bleibt auf dem Boden.  
Senke dich langsam zurück und wiederhole die Bewegung.

## 2. BEINHEBEN

Lege dich flach auf den Rücken, Arme seitlich am Körper.  
Hebe deine Beine gestreckt vom Boden ab, bis sie einen Winkel von etwa 90 Grad erreichen.  
Senke sie langsam zurück, ohne sie komplett auf den Boden zu legen, und hebe sie erneut.

## 3. PLANK (UNTERARMSTÜTZ)

Beginne in einer Liegestützposition, jedoch auf deinen Unterarmen.  
Deine Ellbogen sollten direkt unter deinen Schultern positioniert sein.  
Spanne deinen gesamten Körper an und halte eine gerade Linie von Kopf bis Fuß.  
Achte darauf, dass dein Gesäß nicht nach oben oder unten absinkt.

## 4. RUSSIANTWISTS

Setze dich auf den Boden und lehne deinen Oberkörper leicht zurück.  
Hebe die Füße vom Boden ab und halte ein Gewicht oder einen Ball vor dir.  
Drehe den Oberkörper zur einen Seite und bringe das Gewicht zur Hüfte, dann zur anderen Seite.

## 5. SEITLICHE PLANKS

Beginne in einer seitlichen Liegestützposition, wobei du dich auf einen Unterarm stützt.  
Dein Ellbogen sollte direkt unter deiner Schulter sein.  
Hebe deine Hüfte vom Boden ab und bilde eine gerade Linie von Kopf bis Fuß.  
Halte diese Position, dann wechsel die Seite.

## 6. V-UPS

Lege dich flach auf den Rücken, Arme über dem Kopf und Beine ausgestreckt.  
Gleichzeitig hebe Arme und Beine an und versuche, in der Mitte zu einem "V" zu kommen.  
Senke dich langsam zurück in die Ausgangsposition.

## 7. BICYCLE CRUNCHES

Lege dich auf den Rücken, Hände hinter dem Kopf.  
Bringe das rechte Knie zum linken Ellbogen, während du den Oberkörper anhebst.  
Wechsle die Seiten, so dass das linke Knie zum rechten Ellbogen kommt.

## 8. HOLLOW HOLD

Lege dich auf den Rücken, Arme über dem Kopf und Beine ausgestreckt.  
Hebe Arme, Kopf und Beine leicht vom Boden ab.  
Halte diese Position, wobei du darauf achten solltest, dass dein unterer Rücken den Boden berührt.