

VAGABUNDO

Bauchmuskel-Trainingsplan

| Anleitung

Dieser Plan konzentriert sich auf die gesamte Bauchmuskulatur. Führe diese Übungen 2–3 Mal pro Woche durch. Achte auf eine kontrollierte Ausführung (kein Schwung).

Übung	Sätze	Wiederholungen / Zeit
Beinheben (hängend oder liegend)	3	12–15 Wdh.
Plank (Unterarmstütz)	3	45–60 Sek.
Crunches	3	15–20 Wdh.
Russian Twists	3	20 Wdh. pro Seite
Mountain Climbers	3	45 Sek.

| Wichtige Tipps

- **Progression:** Sobald die Übung zu leicht wird, erhöhe die Wiederholungszahl oder nutze Zusatzgewicht.
- **Technik:** Bauch immer aktiv anspannen (Bauchnabel einziehen).
- **Atmung:** Ausatmen bei Belastung, Einatmen in der Entspannung.