

## 5-Tage Trainingsplan für Bauchmuskeln über 3 Monate (v. Peter Möller)

### Woche 1 bis Woche 4 (Fokus: intensives Cardio mit Ganzkörpertraining für höhere Stoffwechselrate)

#### Tag 1

1. 10 Minuten moderates Cardio (z. B. Joggen, Schwimmen, Crosstrainer)
2. 20 Minuten lang je 1 Min. moderates Cardio alternierend mit 20 Sekunden intensives Cardio (z. B. Sprint)
3. 10 Minuten moderates Cardio

#### Tag 2

- kein Training

#### Tag 3

1. 10 Minuten moderates Cardio
2. 15 Minuten lang je 30 Sekunden Burpees (nach Wunsch mit Liegestütz) alternierend mit 30 Sekunden Pause
3. 10 Minuten moderates Cardio

#### Tag 4

1. 5 Minuten moderates Cardio
2. 5 Minuten lang je 30 Sekunden Bicycle Crunch alternierend mit 30 Sekunden Pause (moderates Tempo beachten)
3. 5 Minuten lang je 30 Sekunden Mountain Climbers alternierend mit 30 Sekunden Pause
4. 5 bis 10 Minuten moderates Cardio

#### Tag 5

- kein Training

#### Tag 6

1. 5 Minuten moderates Cardio
2. 3 Sätze je 25 Kniebeuge (evtl mit Langhantel im Nacken)
3. 3 Sätze Knieheben am Dipsgerät o. Klimmzugstange – je maximale Wdh!
4. 3 Sätze je 25 Arnold Press (KH)
5. 5 Minuten moderates Cardio

#### Tag 7

- 40 Minuten moderates Cardio (idealerweise 5 - 7 hochintensive 20 Sekunden-Intervalle inkludieren)

**Woche 5 bis Woche 8 (Fokus: Ganzkörpertraining via hochintensivem Intervalltraining sowie variables Bauchmuskeltraining)**

**Tag 1**

1. 10 Minuten moderates Cardio
2. 20 Minuten lang je 1 Min. moderates Cardio alternierend mit 30 Sekunden intensives Cardio
3. 10 Minuten moderates Cardio

**Tag 2**

- kein Training

**Tag 3**

1. 5 Minuten moderates Cardio
2. 5 Minuten lang je 30 Sek. KH Ausfallschritte (Lunges) alternierend mit 30 Sekunden Pause
3. 5 Minuten lang je 30 Sek. Knieheben auf Dipsgerät/Klimmzugstange alternierend mit 30 Sekunden Pause
4. 5 Minuten lang je 30 Sek. KH Schattenboxen mit angewinkelten Knien (ca. 90 Grad) alternierend mit 30 Sekunden Pause (moderates Tempo beachten)
5. 10 Minuten lang je 45 Sekunden moderates Cardio alternierend mit 30 Sekunden intensives Cardio

**Tag 4**

1. 10 Minuten moderates Cardio
2. 3 Sätze je 25 Liegestütze (bzw. LH o. KH Bankdrücken)
3. 3 Sätze je 25 Klappmesser (Jack Knive) mit Ball im Liegen
4. 3 Sätze je 30 Hüftheben einbeinig im Liegen (15 Wdh. pro Bein)
5. 3 Sätze Beinheben (Beine ausgestreckt) an Klimmzugstange o. Dipsgerät, max. Wdh!
6. 5 Minuten moderates Cardio

**Tag 5**

- kein Training

**Tag 6**

1. 10 Minuten moderates Cardio
2. 10 Minuten lang je 30 Sek. Mountain Climbers alternierend mit 30 Sekunden Pause
3. 15 Minuten lang je 1 Minute moderates Cardio alternierend mit 30 Sek. intensives Cardio
4. 5 Minuten moderates Cardio

**Tag 7**

- 40 Minuten moderates Cardio (idealerweise 5 - 7 hochintensive 20 Sekunden-Intervalle inkludieren)

**Woche 9 – 12 (Fokus: fortgeschrittenes Ganzkörpertraining mit maximalen HIT-Einheiten sowie targetiertem Bauchmuskeltraining)**

**Tag 1**

1. 5 Minuten moderates Cardio
2. 25 Minuten lang je 1 Min. moderates Cardio alternierend mit 30 Sekunden intensives Cardio (Cardiovariante gerne variieren: Crosstrainer, Laufband, Jogging, Schwimmen etc.)
3. 5 Minuten moderates Cardio

**Tag 2**

- kein Training

**Tag 3**

1. 5 Minuten moderates Cardio
2. 5 Minuten lang je 30 Sek. LH Snatch alternierend mit 30 Sekunden Pause
3. 5 Minuten lang je 30 Sek. Bicycle Crunch alternierend mit 30 Sekunden Pause
4. 5 Minuten lang je 20 - 25 Sekunden Renegade Row alternierend mit 30 Sekunden Pause
5. 5 Minuten lang je 30 Sek. KH Goblet Squats alternierend mit 30 Sekunden Pause
6. 5 Minuten lang je 45 Sekunden moderates Cardio alternierend mit 30 Sekunden intensives Cardio

**Tag 4**

1. 10 Minuten moderates Cardio
2. 3 Sätze je 25 KH o. LH Schulterdrücken mit angewinkelten Beinen (ca. 90 Grad)
3. 3 Sätze je 25 Klappmesser (Jack Knife) mit Gewicht (z.B. KH) im Liegen
4. 3 Sätze je 30 Hüftheben einbeinig im Liegen (15 Wdh. pro Bein)
5. 5 Sätze 10 - 15 Knieheben mit Gewicht zw. den Füßen an Klimmzugstange o. Dipsgerät, jeder Satz bis Muskelversagen
6. 5 Minuten moderates Cardio

**Tag 5**

- kein Training

**Tag 6**

1. 10 Minuten moderates Cardio
2. 10 Minuten lang je 30 Sek. Burpees mit Liegestütz alternierend mit 30 Sekunden Pause
3. 15 Minuten lang je 1 Minute moderates Cardio alternierend mit 30 Sek. intensives Cardio
4. 5 Minuten moderates Cardio

**Tag 7**

- 45 Minuten moderates Cardio (mind. 10 hochintensive 20 Sekunden-Intervalle inkludieren)

Zusammenfassung:

Dieser Bauchmuskel Trainingsplan ist so konzipiert, dass progressive Leistungssteigerung zum Tragen kommt.

Der Plan und das Training ist nach den 12 Wochen nicht zu Ende (wer sein Sixpack behalten will, muss 50 Wochen im Jahr trainieren), d. h. jeder ist gut beraten den Plan auch nach Ablauf leistungssteigernd fortzuführen.

Tipp: Als lückenlose Sixpack Anleitung mit bewährten Trainings- und Ernährungsplänen gilt das **Simple Sixpack** Programm...

Hier gleich herunterladen:

**> Sofort Zugang zu fortgeschrittenen Bauchmuskelmethoden...**