

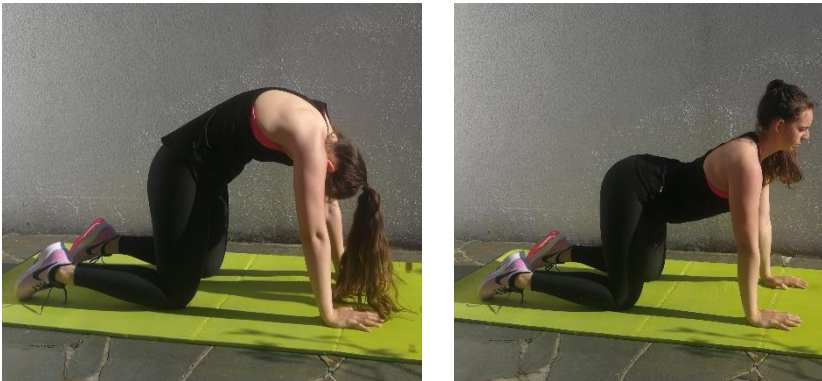
# Bauch

## Warmup:

- Hampelmänner (3x20)



- Katzenbuckel – Hängebauchschwein im 4-Füßler mit Atmung kombiniert (2x10)



## Kräftigung:

### 1. Ab Bikes (20x)



### 2. Reverse crunches (10x)



### 3. Side Plank up&down (10x je Bein)



### 4. Scissors (20x)



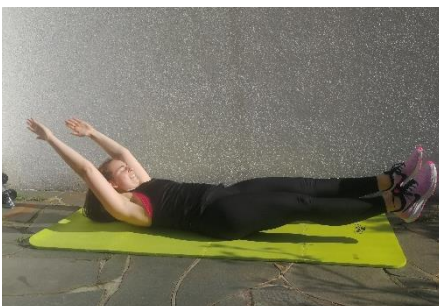
## 5. V-ups (10x)



## 6. Elbow to knee (10x je Seite)



## 7. Single-leg-crunches (10x)



## Duchführung:

### 1. Warmup

### 2. Kräftigung:

- **Variante 1: Jede Übung mit 3 Durchgängen**

- kurze Pause zwischen den Durchgängen
- längere Pause zwischen den verschiedenen Übungen

Beispiel:

3x Übung1 - 3x Übung 2 - ...

- **Variante 2: 3 Durchgänge des gesamten Übungsblocks**

- einmal alle Übungen durch
- kurze Pausen zwischen den verschiedenen Übungen
- längere Pause zwischen den Übungsblocks
- 3 Durchgänge

Beispiel:

Übung 1 - Übung 2 - ... - Pause - Übung 1 - Übung 2 - ...

### 3. Cooldown

Auslockern, Dehnen

**Viel Spaß :)**