

# Workoutplan I – Bauch, Beine, Po

Dieses Workout besteht aus drei Zyklen. Ein Zyklus besteht aus nachfolgenden Übungen und in der folgenden Reihenfolge:

## 1. Fünf Minuten BASIC SPIN

## 2. Für den flachen Bauch:

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| a. The Bow         | 10 Wiederholungen |
| b. Strong Jump     | 15 Wiederholungen |
| c. Straight Crunch | 12 Wiederholungen |

## 3. Für einen straffen Po:

- |                |                   |
|----------------|-------------------|
| a. The Bridge  | 12 Wiederholungen |
| b. Basic Squad | 15 Wiederholungen |
| c. Strong Side | 10 Wiederholungen |

Anschließend den Ablauf ohne Pause noch zwei Mal wiederholen.

Die Anzahl der Wiederholungen solltest du nach einiger Zeit erhöhen um deine Muskeln stetig effektiv zu trainieren.

Der Ablauf der Übungen und die Anzahl der Wiederholungen ist sehr genau durchdacht, damit dein Körper effektiv und schnell in Form kommt.