

# 10 MINUTEN BAUCHMUSKELTRAINING



**WARM-UP:** Bereite deine Muskeln mit einer kleinen Dehneinheit auf die bevorstehende Belastung vor.



40 SEKUNDEN  
**SUPERMAN PLANK**  
20 SEKUNDEN PAUSE



40 SEKUNDEN  
**HIGH KNEES**  
20 SEKUNDEN PAUSE



40 SEKUNDEN  
**RUSSIAN TWIST**  
20 SEKUNDEN PAUSE



40 SEKUNDEN  
**SIDE PLANK HIP  
DIPS LEFT**  
20 SEKUNDEN PAUSE



40 SEKUNDEN  
**SITUPS**  
20 SEKUNDEN PAUSE



40 SEKUNDEN  
**SIDE PLANK HIP  
DIPS RIGHT**  
20 SEKUNDEN PAUSE



40 SEKUNDEN  
**LEG RAISES**  
20 SEKUNDEN PAUSE



40 SEKUNDEN  
**PLANK MIT HIP DIPS**  
20 SEKUNDEN PAUSE



40 SEKUNDEN  
**CRUNCH**  
20 SEKUNDEN PAUSE



40 SEKUNDEN  
**PLANK**  
20 SEKUNDEN PAUSE



**COOL DOWN:** Rolle deine Muskeln mit einer Faszienrolle aus.