

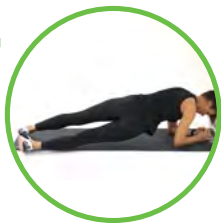
# Flacher Bauch Trainingsplan

1



**High Knees**

2



**Plank mit Hip Dips**

3



**Leg Raises**

4



**Russian Twist**



## Warm-Up:

Bereite deine Muskeln mit einer kleinen Dehntheit auf die bevorstehende Belastung vor.



## Repetitions:

**Beginner:** 3x

**Athlete:** 4x

**Expert:** 5x

**Je Übung:**

40 Sekunden Power

20 Sekunden Pause



## Cool Down:

Rolle deine Muskeln mit einer Faszienrolle aus.