

Sixpack Trainingsplan Beispiel

Übung	Gewicht	Sätze	Wiederholungen
Crunches		3	10 – 15
Situps		3	10 – 15
Beinheben		3	10 – 15
Kniebeugen		2	10 – 15
Kreuzheben		2	10 – 15
Bankdrücken		2	10 – 15
Kurzhandludern		2	10 – 15
Klimmzüge		2	10 – 15
Schulterdrücken		2	10 – 15
Langhantelcurls		2	10 – 15
French Press		2	10 – 15
Wadenheben		2	10 – 15

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Training	-	Training	-	Training	-	-

Hinweis: Wenn du zusätzlich zum Muskeln aufbauen auch Fett verlieren musst, empfehle ich dir an zwei bis drei trainingsfreien Tagen ein intensives Cardiotraining durchzuführen.

[Hier findest du eine kostenlose Anleitung für HIIT Training, welches bestens für eine effektive Fettverbrennung geeignet ist.](#)