Trainingsplan: **Bauch**

**Der Gedanke, an bestimmten Körperpartien abzunehmen, indem man diese Stellen speziell trainiert, ist unsinnig. Der Körper mobilisiert seine Fettreserven nach einem bestimmten Vorgehensmuster, das unabhängig vom lokalen Einwirkungsbereich der angewandten Übungen ist. Entscheidend ist die Energieausgabe, die auch z.B. mit Beinübungen erreicht werden kann.**

**33**

**33 Bauchmaschine**

| Serien | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Wh | | | | | | | | | |
| Gewicht | | | | | | | | | |

**34**

**34 Bauchmaschine/seitlich**

| Serien | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Wh | | | | | | | | | |
| Gewicht | | | | | | | | | |

**35**

**35 Crunches**

| Serien | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Wh | | | | | | | | | |
| Gewicht | | | | | | | | | |

**Sobald sie nach ihrem ästhetischen Empfinden, optimales Aussehen erreicht haben, halten sie die Intensität konstant und steigern sie nicht mehr das Gewicht und die Wiederholungen. Trainieren sie aber regelmäßig weiter, damit sie im wahrsten Sinne des Wortes, in „Form“ bleiben.**

**36 Beinheben**

**36**

| Serien | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Wh | | | | | | | | | |
| Gewicht | | | | | | | | | |

**37 Situps/Bauchbrett**

**37**

| Serien | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Wh | | | | | | | | | |
| Gewicht | | | | | | | | | |

**38 Crunches 2**

**38**

| Serien | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Wh | | | | | | | | | |
| Gewicht | | | | | | | | | |