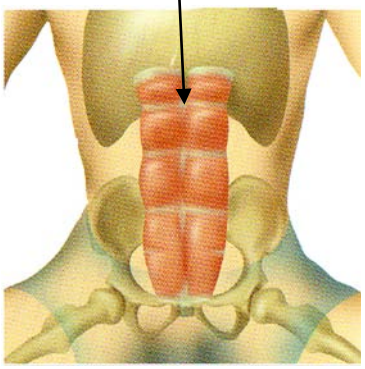
Trainingsplan: **Bauch**

30

30 Bauchmaschine

30 Beanspruchte Muskeln

Gerader Bauchmuskel, Hüftbeuger
(m. rectus abdominis, m.ilio psoas)



Serien									
Wh									
Gewicht									

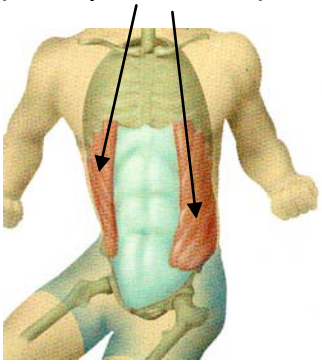
31

31 Bauchmaschine/seitlich

Serien									
Wh									
Gewicht									

31 Beanspruchte Muskeln

Schräge Bauchmuskeln
(m. obliquus abdominis)

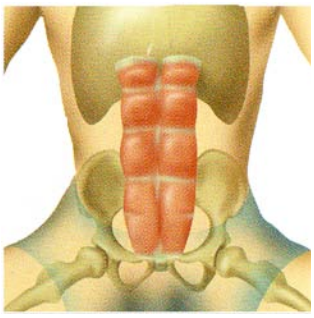


32

32 Crunches

32/33 Beanspruchte Muskeln

Gerader Bauchmuskel,
(m. rectus abdominis,)



Serien									
Wh									
Gewicht									

33

33 Beinheben

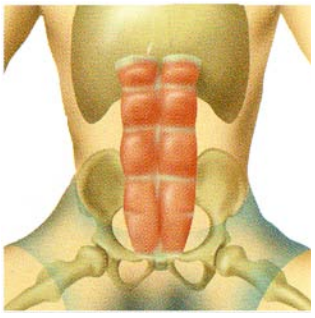
Serien									
Wh									
Gewicht									

34

34 Situps/Bauchbrett

34 Beanspruchte Muskeln

Gerader Bauchmuskel, Hüftbeuger
(m. rectus abdominis, m.ilio psoas)



Serien									
Wh									
Gewicht									