

SIXPACK WORKOUT

WORKOUT 1 - ANFÄNGER

OHNE EQUIPMENT, 15-20MIN



Fokus: Core-Aktivierung, Technik, Routine

Level: Einsteiger

Pausen: 30 Sekunden zwischen Übungen, 60 Sekunden nach dem Durchgang

Sätze: 2-3 Runden

Übung	Wiederholungen	Sätze
Crunches	15	2
Plank	30 Sekunden	2
Leg Raises	10	2
Dead Bug	10 pro Seite	3
Glute Bridge	15	3
Bird Dog	10 pro Seite	3
Toe Touches	15	2
Side Plank	20 Sek. pro Seite	2

