

SIXPACK WORKOUT

WORKOUT 2 - FORTGESCHRITTEN

BODYWEIGHT, 20-25MIN



Fokus: Höhere Intensität, Core-Stabilität

Level: Mittel-Schwer

Pausen: 20-30 Sekunden zwischen Übungen, 60 Sekunden nach Durchgang

Sätze: 3 Runden

Übung	Wiederholungen	Sätze
V-Ups	15	3
Plank to Pushup	10 pro Seite	3
Bicycle Crunches	10 pro Seite	3
Hollow Hold	30 Sekunden	3
Heel Taps	20 pro Seite	3
Side Plank Rech-Through	10 pro Seite	3
Leg Raises mit Hüftlift	12	3
Sit-Throughs	10 pro Seite	3
Plank Shoulder Taps	20 pro Seite	3
Reverse Crunches	15	3

