

# SIXPACK WORKOUT

## WORKOUT 4 - GYM EDITION

### MIT GERÄTEN, 30MIN



**Fokus:** Hypertrophie, gezielte Belastung

**Level:** Mittel-Schwer

**Pausen:** 45-60 Sekunden zwischen Übungen,  
60-90 Sekunden zwischen Sätzen

**Sätze:** 3-4 Sätze pro Übung

Übung	Wiederholungen	Sätze
Cable Crunches	15	3
Hanging Leg Raises	12	3
Weighted Sit-Ups	15	3
Machine Crunch	12-15	3
Decline Bench Sit-Ups	112	3
Ab Rollouts	10-12	3
Plank mit Gewicht auf Rücken	30-45sek	3
Cable Woodchopper	12 pro Seite	3
Weighted Russian Twists	15 pro Seite	3

