



# 8 MINUTEN BAUCHMUSKELTRAINING

Hi Allround Athlete,

wie versprochen bekommst du hier dein 8 Minuten Bauchmuskeltraining. Dafür habe ich mir eine Kombination von statischen und dynamischen Übungen für dein Sixpack überlegt.

Damit du das Workout richtig durchziehen kannst, brauchst du nur eine Stoppuhr oder einen HIIT Timer als App.

- 1. Plank**
- 2. Mountain Climbers**
- 3. Side Plank links**
- 4. Sit-Ups**
- 5. Side Plank rechts**
- 6. Crunches**
- 7. Plank + Hip Dips**
- 8. Lying Kneeraises**

Jede der Übungen machst du für 20 Sekunden und hast anschließend 10 Sekunden Pause. So kommst du in 2 Runden du auf insgesamt 8 Minuten Bauchmuskeltraining für dein Sixpack.

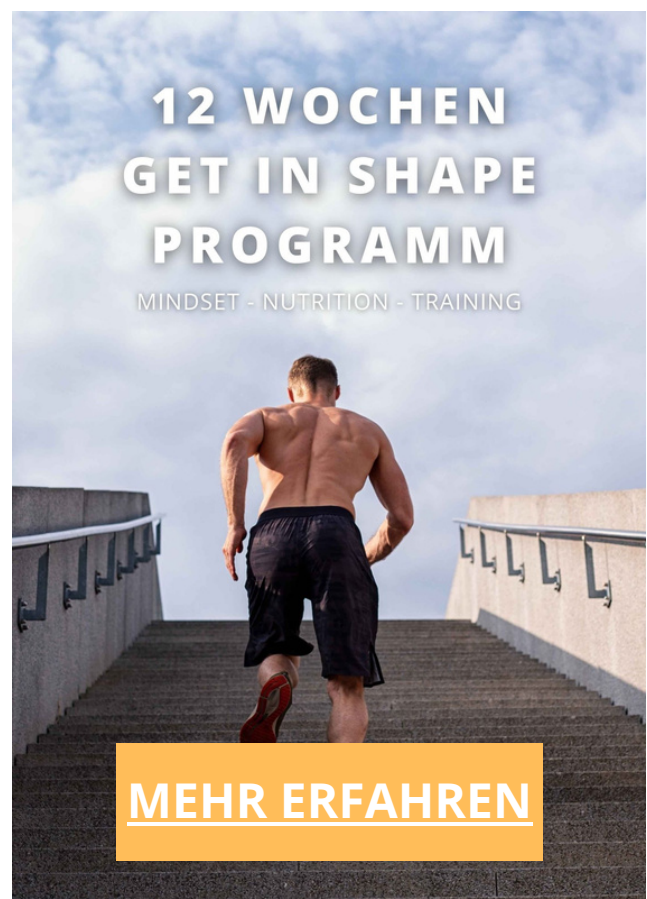
Dein Coach Zimo


©Allround Athletics




Noch mehr  
Workout-  
Inspiration?  
In diesem E-Book  
erhältst du gleich  
**101 Bodyweight  
Workouts** für  
Kraft &  
Ausdauertraining.

Du willst  
abnehmen & so  
richtig in Shape  
kommen?  
Dann wirst du  
unser **12 Wochen  
GET IN SHAPE  
Programm**  
lieben.






# [PLANK]

 ÜBUNGSDVIDEO




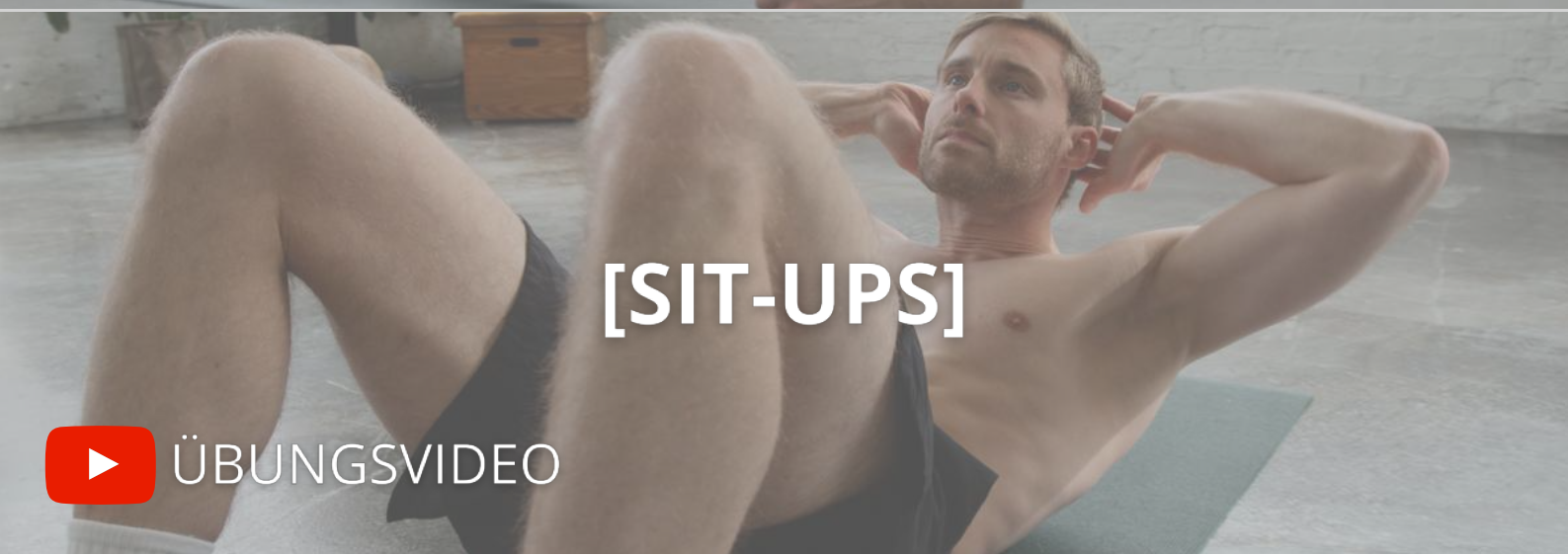
# [MOUNTAIN CLIMBERS]

 ÜBUNGSDVIDEO




# [SIDE PLANK LINKS]

 ÜBUNGSDVIDEO



# [SIT-UPS]

 ÜBUNGSDVIDEO



# [SIDE PLANK RECHTS]

 ÜBUNGSDVIDEO



# [CRUNCHES]

 ÜBUNGSDVIDEO




# [PLANK + HIP DIPS]

 ÜBUNGSDVIDEO



# [LYING KNEERAISES]

 ÜBUNGSDVIDEO

# TEAM WORK MAKES THE DREAM WORK

**Werde Teil der Community.  
Werde Allround Athlete.**

**FOLLOW US ON:**



Support: [kontakt@allroundathletics.de](mailto:kontakt@allroundathletics.de)  
All rights reserved ©Copyright Allround Athletics