



# Dein Trainingsplan für Zuhause Plan II



## **Bauch – Beine – Po**      ⇒ drei Durchgänge

### Bauch:

Plank	30-60 Sek	60 Sek Pause
Sit-Ups	10-30 Wdh od. 30-45 Sek	60 Sek Pause
Beinheben	10-30 Wdh od. 30-45 Sek	60 Sek Pause

### Beine/Po:

Kniebeugen	10-20 Wdh od. 30-45 Sek	45 Sek Pause
Ausfallschritt	15 Wdh je Seite	45 Sek Pause
Sumo-Squats	10-20 Wdh od. 30-45 Sek	45 Sek Pause

### Po:

Kickbacks	15-20 Wdh je Seite	30 Sek Pause
Dirty Dog	15-20 Wdh je Seite	30 Sek Pause
Hip Thrust	15-20 Wdh	30 Sek Pause

**Wichtig:** In den Pausen etwas trinken! Viel Spaß!