

**BAUCH-BEIN-PO TRAININGSPLAN**

Runde	Übungen	Belastung	Pause
1	Kick-Squat Beinheben Po anheben Russian Twist	Jede Übung 30 Sek.	10 Sek. Pause nach jeder Übung 1 Min. Pause nach jeder Runde
2	Kick-Squat Beinheben Po anheben Russian Twist	Jede Übung 30 Sek.	10 Sek. Pause nach jeder Übung 1 Min. Pause nach jeder Runde
3	Kick-Squat Beinheben Po anheben Russian Twist	Jede Übung 30 Sek.	10 Sek. Pause nach jeder Übung 1 Min. Pause nach jeder Runde
4	Kick-Squat Beinheben Po anheben Russian Twist	Jede Übung 30 Sek.	10 Sek. Pause nach jeder Übung 1 Min. Pause nach jeder Runde
5	Kick-Squat Beinheben Po anheben Russian Twist	Jede Übung 30 Sek.	10 Sek. Pause nach jeder Übung 1 Min. Pause nach jeder Runde