

## Trainingstagebuch: Eine starke Mitte

		1.Woche	2.Woche	3.Woche	4.Woche	5.Woche	6.Woche	7.Woche	8.Woche
1	Rumpfseitheben am Boden								
2	Schräge Crunches								
3	Rumpfheben mit Gewicht								
4	Rumpfheben mit Drehung								
5	Swissball-Knieziehen								
6	Kabelzug-Rumpfdrehen								
7	Gedrehtes Beinheben, Hängend								
8	Crunches, quer gestreckt								

### Ihr Trainingsplan

	weniger Fett	mehr Kraft	dickere Muskeln	Max Kraft
<b>Wiederholungen</b>	15 bis 25	10 bis 15	6 bis 12	1 bis 3
<b>Sätze</b>	2 bis 3	1 bis 4	3 bis 4	4 bis 5
<b>Pause</b>	30 – 60 aktiv	30 – 60	60 – 180	180 – 240

Das maßgeschneiderte Trainingsprogramm  
 FITNESSTRAINER  
 RALF PUSCHMANN [Sport-Vitamine-Shop.com](http://Sport-Vitamine-Shop.com)