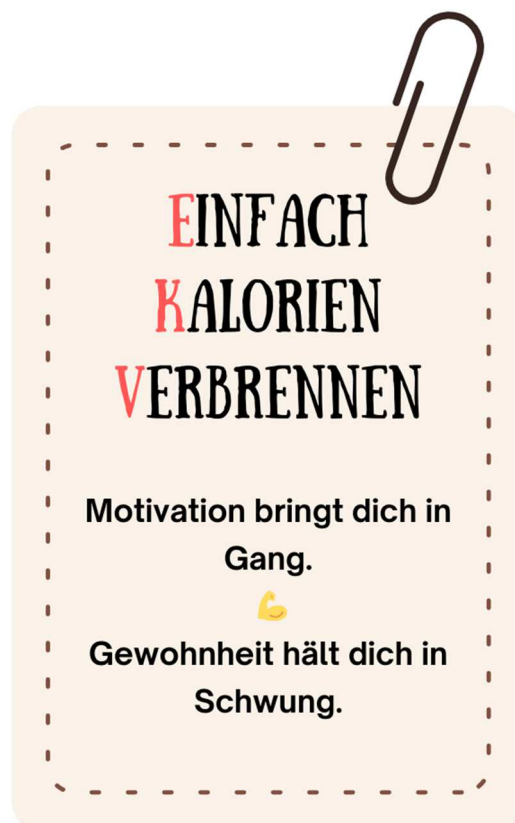
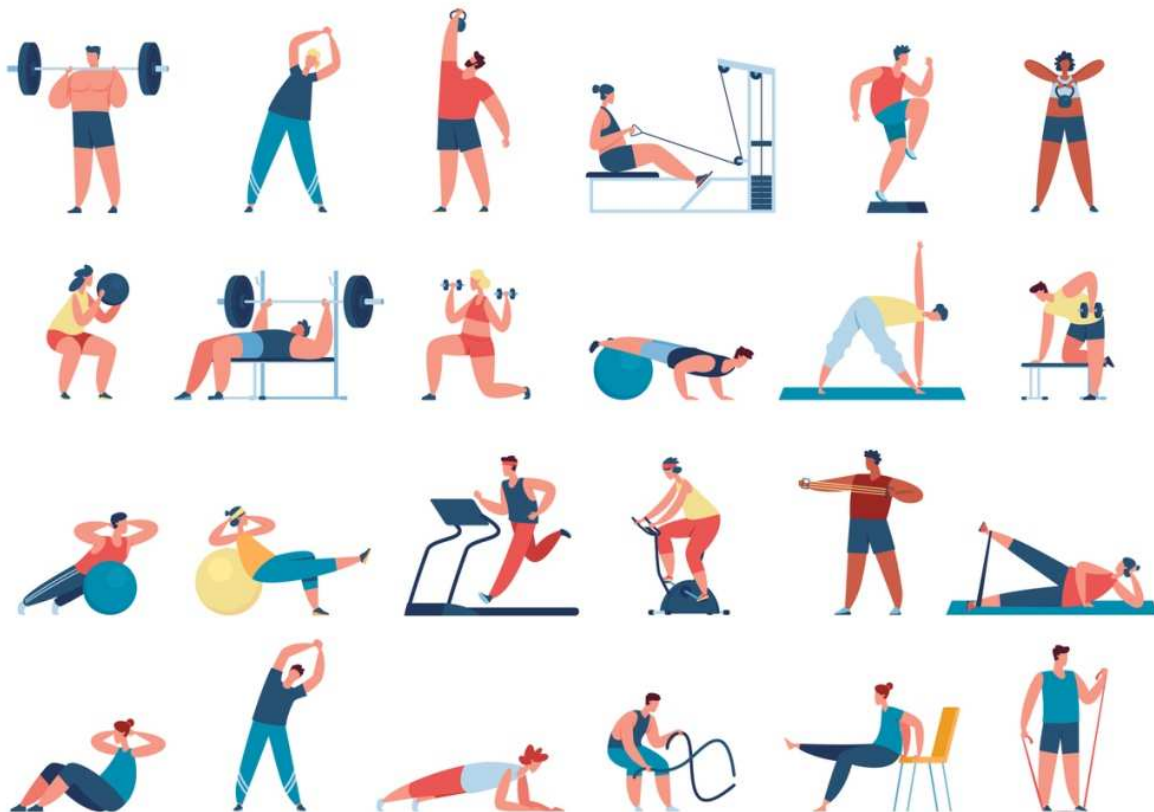




Eine Bauchmuskelchallenge ...

Findest du inklusive Video-Anleitungen hier (klick auf das Bild oder füge den Link unten in deinen Browser ein):



<https://einfach-machen.at/2023/12/14/bauch-raus-power-rein-den-kern-starken/>

Schau dir bitte unbedingt die Videos (findest du unter dem obigen Link) an, bevor du startest.

Hier ist der Plan zum Ausdrucken:

	Tag 1: Wir beginnen ganz moderat! Planks: 3 Sätze à 20 Sekunden Crunches: 3 Sätze à 15 Wiederholungen Leg Raises: 3 Sätze à 12 Wiederholungen
	Tag 2: Wir steigern uns! Reverse Crunches: 3 Sätze à 15 Wiederholungen Bicycle Crunches: 3 Sätze à 20 Wiederholungen Plank to Downward Dog: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
	Tag 3: Wie Tag 1
	Tag 4: Wie Tag 2
• steig eine Station früher aus dem Bus aus • nimm die Treppe statt dem Lift • geh zu Fuß zum Einkaufen • lauf beim Zähneputzen in den Keller und wieder hinauf • geh spazieren	Tag 5: AKTIVES RUHEN 😊 Hab aber im Hinterkopf, dass du dich mehr bewegst als üblich.
Ab hier wird es intensiver! 💪	Tag 6: Planks: 3 Sätze à 25 Sekunden Crunches: 3 Sätze à 25 Wiederholungen Leg Raises: 3 Sätze à 15 Wiederholungen
	Tag 7: Wir steigern uns! Reverse Crunches: 3 Sätze à 20 Wiederholungen Bicycle Crunches: 3 Sätze à 25 Wiederholungen Plank to Downward Dog: 3 Sätze à 20 Wiederholungen
	Tag 8: Wie Tag 6
	Tag 9: Wie Tag 7
• steig eine Station früher aus dem Bus aus • nimm die Treppe statt dem Lift • geh zu Fuß zum Einkaufen • lauf beim Zähneputzen in den Keller und wieder hinauf • geh spazieren	Tag 10: AKTIVES RUHEN ZUM ABSCHLUSS GESCHAFFT! GRATULIERE!