

7-DAY

# abs

TRANSFORMATION  
PLAN



foodspring®

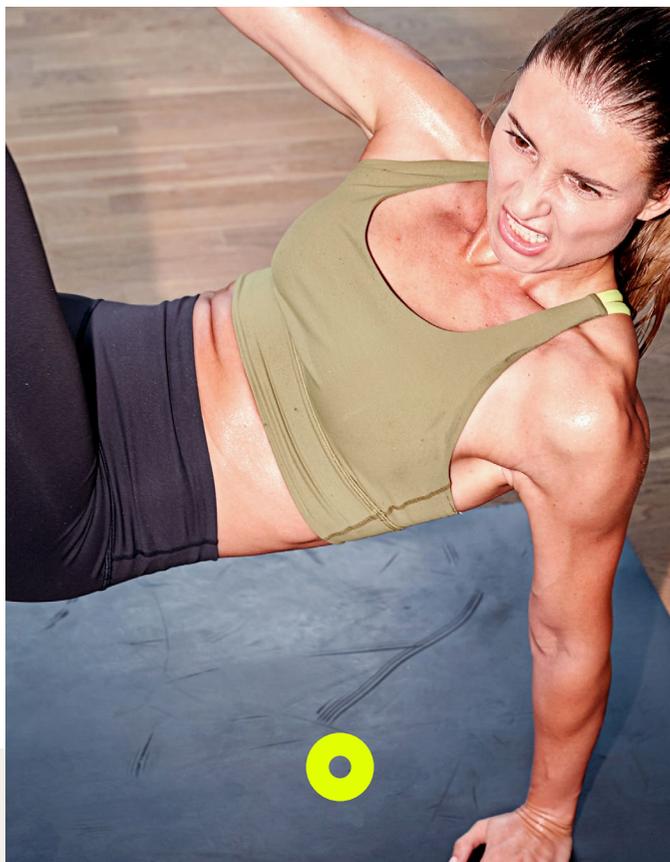
# Bereit für starke Bauchmuskeln?

Wir wissen, dass du beim Training immer Vollgas gibst. Aber das ist deine Chance, einen besonderen Fokus auf deinen Core zu legen. In den nächsten 7 Tagen sind die 15 Minuten, die du deiner Core-Muskulatur widmest, heilig. Obendrauf erhältst du täglich einen Expertentipp zu den Themen Training und Ernährung, um das Maximum aus deinem Workout herauszuholen.



Für unser Trainingsprogramm brauchst du kaum Equipment. Du kannst die Workouts vor deinem Cardiotraining, im Anschluss an dein Krafttraining oder an deinem Rest Day absolvieren. Finde die richtige Trainingsintensität für dich heraus und passe dein Training an dein Fitnesslevel an. Nach Ablauf der 7 Tage erhältst du Tipps von uns, wie du das Training anspruchsvoller gestalten kannst, um weiterhin Fortschritte zu machen. Denn für einen rundum starken Core braucht es Zeit und regelmäßiges Training.

**READY TO GET GOING?**



<b>Du brauchst</b>	1 Matte, 1 Foam Roller
<b>Du trainierst</b>	5 mal die Woche
<b>Dein Training dauert</b>	ca. 15 Minuten



## Dein Trainingsplan auf einen Blick:

Tag 1: **Workout**

Tag 2: **Workout**

Tag 3: **Mobility-Training oder Rest Day**

Tag 4: **Workout**

Tag 5: **Workout**

Tag 6: **Mobility-Training oder Rest Day**

Tag 7: **Countdown**



7-DAY

# Abs Transformation Plan

Ist dir schon mal aufgefallen, dass Profis aus verschiedensten Sportbereichen wie Fußball, Schwimmen, Laufen oder Boxen eine durchtrainierte Körpermitte haben? Das ist kein Zufall! Eine gut trainierte Core-Muskulatur kann viel mehr, als gut aussehen. Ein starker Core hat eine positive Auswirkung auf deine Leistung beim Training und unterstützt dich im Alltag. Er stabilisiert dich und ermöglicht deinem Ober- und Unterkörper als Einheit und gleichzeitig unabhängig voneinander zu funktionieren. Zum Beispiel wenn du beim Sprinten deine Arme und Beine einsetzt. Außerdem hilft dir dein Core funktionelle Bewegungsmuster auszuführen, wie das Hochheben von schweren Gegenständen (Langhanteln oder Einkaufstüten), oder das Drücken und das Ziehen, wenn du einen Klimmzug machst oder dich nach oben drückst, um aufzustehen.

Noch mehr Gründe, um deinen Core zu trainieren? Eine schwache Core-Muskulatur bedeutet, dass deine Schultern, Hüfte und dein Rumpf nicht effizient zusammenarbeiten, was zur schlechten Körperhaltung oder Rücken- und Nackenschmerzen führen kann. So haben taiwanische Forscher\*innen festgestellt, dass ein starker Core sogar Rückenschmerzen reduzieren kann. Im Rahmen dieser Untersuchung konnten Proband\*innen mit chronischen Rückenschmerzen diese durch Krafttraining etwas lindern. Insbesondere wenn sie ihre Tiefen- und Rumpfmuskulatur trainiert haben. Ein stabiler Rumpf gewinnt mit dem Alter noch mehr an Bedeutung.



Deine Core-Muskulatur besteht nicht nur aus Bauchmuskeln. Auch dein Rückenstrecker sowie die Tiefenmuskulatur gehören dazu. Deshalb erwarten dich in den nächsten 7 Tagen knackige Workouts, die deine gesamte Körpermitte herausfordern. Sie dauern nicht mehr als 15 Minuten und sollen dein Training ergänzen.



Natürlich braucht es mehr als 7 Tage für einen rundum starken Core. Unser Trainingsplan ist der perfekte Kickstart. Wir geben dir die passenden Übungen an die Hand und zeigen, wie du die Trainingsintensität in Zukunft selbstständig steigern kannst. Zudem erfährst du, wie oft du ein Core-Workout in deinen Trainingsplan einbauen solltest, um deine Performance langfristig aufs nächste Level bringen!

#### TIP

Dein Ziel ist ein Sixpack? Dann spielt neben deinem Training vor allem deine Ernährung eine entscheidende Rolle. Denn je geringer dein Körperfettanteil, desto sichtbarer wird dein Sixpack. Entdecke [hier die besten Tipps rund um Ernährung und Training für einen Waschbrettbauch.](#)

<b>TAG 1</b>	3 x 40 Sek T-Plank 3 x 15 Hyperextensions 3 x 40 Sek Hollow Hold	3 x 40 Sek Bear Crawl 1 x >30 Sek Tabletop Leg Press
<b>TAG 2</b>	3 x 30 Sek Diagonal Hold 3 x 15 Bird Dog 3 x 40 Sek Forearm Plank Rock	3 x 40 Sek Dead Bug 1 x >30 Sek Tabletop Leg Press
<b>TAG 3</b>	3 x 8 Cat & Cow 3 x 8 Quadruped Downward Rotation	3 x 8 Cobra 3 x 8 T-Spine Windmill Stretch
<b>TAG 4</b>	3 x 40 Sek Military plank + T-Plank 3 x 15 Hyperextensions	3 x 40 Sek High Boat to Low Boat 3 x 40 Sek Bicycle Crunches 1 x >30 Sek Tabletop Leg Press
<b>TAG 5</b>	3 x 40 Sek Forearm Plank Rock 3 x 15 Bird Dog 3 x 15 ISO Crunch	3 x 40 Sek Lateral Plank Walk 1 x >30 Sek Tabletop Leg Press
<b>TAG 6</b>	3 x 8 Cat & Cow 3 x 8 Quadruped Downward Rotation	3 x 8 Cobra 3 x 8 T-Spine Windmill Stretch
<b>TAG 7</b>	10 x T-Planks 9 x Hyperextensions 8 x Military Plank 7 x ISO Crunch 6 x Bird Dogs	5 x Bicycle Crunches 4 x Lateral Plank Walks 3 x Dead Bug 2 x 30 Sek Elbow Plank 1 x >30 Sek Tabletop Leg Press

**TIP**

Schon gewusst? Auch Übungen wie Kniebeugen, Kreuzheben und Ausfallschritte trainieren deine Rumpfmuskulatur. Grundübungen sind ideal, wenn du einen fitten und rundum starken Körper willst. Du bist auf der Suche nach einem Trainingsplan, der genau dieses Ziel verfolgt? Dann ist unsere [21 Tage Total-Body-Challenge](#) das Richtige für dich.

# So geht's



## **ANZAHL DER WIEDERHOLUNGEN UND SATZPAUSEN:**

3x40 Sek. T-Plank bedeutet, dass du insgesamt 3 Sätze von dieser Übung machst und jeweils 40 Sekunden lang trainierst. Zwischen den Sätzen machst du 20 Sekunden Pause. Bei Übungen wie Hyperextensions oder Bird Dog geht es um Wiederholungen. 3x15 WDH Hyperextensions heißt, dass du insgesamt 3 Sätze machst, mit jeweils 15 Wiederholungen pro Satz. Zwischen den Sätzen machst du 60 Sekunden Pause.

## ACTIVE REST DAYS:

Auch deine Core-Muskeln brauchen eine Pause, um stärker zu werden.

Denk daran, du kannst dir immer einen Tag Pause gönnen, wenn dein Körper ihn braucht. Doch Rest Day muss nicht gleich bedeuten, dass du gar nichts machen darfst. Wir haben ein kurzes Mobility-Training für dich vorbereitet, das deine Wirbelsäule mobilisiert und sich perfekt für einen Active Rest Day eignet.



## TABLETOP LEG PRESS CHALLENGE:

Am Ende jeder Trainingseinheit erwartet dich eine kleine Challenge. Du hältst die statische Übung Tabletop Leg Press solange, wie du es mit einer sauberen Technik schaffst. Fange mit mindestens 30 Sekunden an und versuche dich bei jeder Trainingseinheit zu steigern und die Position etwas länger zu halten.

### COUNTDOWN WORKOUT

Am letzten Tag unseres Trainingsprogramms haben wir etwas ganz Besonderes für dich vorbereitet. Unser Countdown Workout bringt dich an deine persönliche Grenze!

## WARM UP & COOL DOWN:

Du kannst die Workouts als Finisher nach deinem eigenen Training absolvieren. In dem Fall brauchst du kein Warm Up. Machst du das Workout einzeln, kannst du dich gerne mit Mobility-Übungen aufwärmen, die wir für den aktiven Rest Day geplant haben. Auch auf ein Cool-Down solltest du nicht verzichten. Es läutet die Regeneration ein, fährt dein Herz-Kreislauf-System langsam wieder herunter und schaltet die Muskeln in den Recovery Mode. Erfahre hier, wie du dich richtig abwärmst.



## TRAINING INDIVIDUELL ANPASSEN:

Zu jeder Übung findest du eine einfachere und schwerere Variante, damit du das Training an dein Fitness-Level anpassen kannst. Zusätzlich hast du die Möglichkeit, dich in der Anzahl der Sätze zu steigern, die Übung länger zu halten oder mehr Wiederholungen zu absolvieren.

### DIE RICHTIGE AUSFÜHRUNG

Zu allen Übungen findest du im Plan das entsprechende Bild inklusive Beschreibung. Mit nur einem Klick kannst du dir das Video dazu anschauen.



### **HAB DEINE TRINKFLASCHE GRIFFBEREIT:**

Es ist wichtig, dass du während des Trainings ausreichend trinkst. Wir empfehlen neben Wasser unsere Workout Aminos. Sie liefern dir essentielle Aminosäuren für deine Core-Muskeln gepaart mit einem erfrischenden Geschmack.

### **DIE PASSENDEN SUPPLEMENTS:**

Du willst das Maximum aus deinem Training herausholen? Wir sind für dich da und unterstützen dich gerne bei deiner Fitnessreise. Unsere Top-Empfehlungen für den 7-Day Abs Transformation Plan:

Whey Protein  
oder  
Vegan Protein

Workout  
Aminos

Recovery  
Aminos

L-Carnitin





Du bist dir nicht sicher, wie und  
wann du unsere Produkte am besten nutzen solltest?  
Keine Sorge! Lies weiter und wir erklären dir,  
wie du sie mit deinem Workout kombinieren kannst.

# Es geht los!

## DEINE ÜBUNGEN

ÜBUNG	WORKOUT	PAUSE	SÄTZE
T-Plank	40 Sek	20 Sek	3
Hyperextensions	15 WDH	60 Sek	3
Hollow Hold	40 Sek	20 Sek	3
Bear Crawl	40 Sek	20 Sek	3
Tabletop Leg Press	>30 Sek	/	1

### TIPP

Achte auf deine Atmung und versorge deine Core-Muskeln mit Sauerstoff.

Atme bei der Anstrengung durch den Mund aus, zum Beispiel wenn du dich bei der T-Plank zur Seite öffnest. Atme im Anschluss durch die Nase wieder ein, wenn du zurück zur Mitte kommst. Atme bei statischen Übungen wie Hollow Hold weiterhin gleichmäßig ein und aus.



## T-PLANK



Platziere deine Hände unter den Schultern. Dein Körper bildet eine Linie und ist parallel zum Boden. Öffne dich im Wechsel zur Seite und strecke dabei einen Arm nach oben aus.

**Leichter:** Lege deine Knie am Boden ab.

**Schwerer:** Hebe ein Bein an, wenn du dich zur Seite öffnest.

### BEACHTE

Führe die Übung langsam und kontrolliert aus.

## HYPEREXTENSIONS



Begib dich in Bauchlage, deine Füße sind schulterbreit geöffnet, deine Arme liegen vor deinem Kopf und die Daumen zeigen zur Decke. Hebe nun deine Beine und deinen Oberkörper und Arme vom Boden ab.

**Leichter:** Hebe diagonal einen Arm und ein Bein im Wechsel ab.

**Schwerer:** Halte die Position oben für 3 Sekunden.

### BEACHTE

Arbeite ohne Schwung und schau dabei Richtung Boden.

## HOLLOW HOLD



[Video ansehen](#)

Lege dich auf den Rücken und strecke deine Arme und Beine lang aus. Spann deinen gesamten Körper an und löse deine Arme, Schulterblätter und Beine vom Boden. Rolle deinen Rücken von den Schultern bis zum Po ein.

**Leichter:** Strecke die Arme nach vorne aus.

**Schwerer:** Entscheide dich für Hollow Body Rock Variante. Schauke kontrolliert vor und zurück, während du den runden Rücken beibehältst.

### BEACHT E

Drücke deinen unteren Rücken aktiv gegen die Matte.

## BEAR CRAWL



[Video ansehen](#)



Komm in einen Vierfüßlerstand und hebe deine Knie vom Boden ab. Mache kleine, synchronisierte Schritte vorwärts. Laufe nach 4 Schritten wieder rückwärts.

**Leichter:** Anstatt zu laufen, halte die Position mit abgehobenen Knien.

**Schwerer:** Entscheide dich für die Übung Dragon Walk. Du startest in einer High Plank. Du platzierst deine rechte Hand etwas weiter vorne und hebst schon mal das linke Bein in die Luft. Anschließend ziehst du dein linkes Knie seitlich zum Oberkörper heran und machst in dieser Position einen Push Up. Danach sind die linke Hand und das rechte Knie dran. So bewegst du dich langsam vorwärts.

### BEACHT E

Dein Rücken bleibt flach. Stell dir vor, du hättest ein Glas Wasser auf dem Rücken.

## TABLETOP LEG PRESS



[Video ansehen](#)

Lege dich auf den Rücken, löse die Füße vom Boden und winkle deine Beine an.

Löse die Schulterblätter vom Boden, platziere deine Handflächen auf die Knie und drücke mit Kraft gegen die Knie. Gleichzeitig versuchst du deine Knie Richtung Brust heranzuziehen. Halte diese Gegenspannung für mindestens 30 Sekunden oder länger. Versuche, dich bei jedem Training zu steigern und die Position länger zu halten.

### BEACHT E

Drücke den unteren Rücken aktiv gegen den Boden und atme weiterhin ruhig ein und aus.



Minimum  
equipment,

maximum  
results

# Bring deine Core-Muskeln zum Brennen

## DEINE ÜBUNGEN

ÜBUNG	WORKOUT	PAUSE	SÄTZE
Diagonal Hold	30 Sek (pro Seite)	20 Sek	3
Bird Dog	15 WDH (pro Seite)	60 Sek	3
Forearm Plank Rock	40 Sek	20 Sek	3
Dead Bug	40 Sek	20 Sek	3
Tabletop Leg Press	>30 Sek	/	1

### TIPP

Auch deine Core-Muskeln brauchen genug Proteine, um stärker zu werden. Direkt nach dem Training sind sie für die Proteinaufnahme besonders sensibilisiert. Schnapp dir am besten einen Shaker und mixe dir einen leckeren Whey Protein oder Vegan Protein Shake. Unsere Protein Shakes liefern dir ca. 24 g Eiweiß pro Portion und beinhalten alle essentiellen Aminosäuren, die dein Körper braucht.



## DIAGONAL HOLD



[Video ansehen](#)

Für diese Übung brauchst du einen Foam Roller. Lege dich in die Rückenlage.

Winkle dein rechtes Bein ein und platziere einen Foam Roller zwischen deinem rechten Knie und dem linken Ellbogen. Versuche den Foam Roller zusammendrücken. Dein linkes Bein und der rechte Arm sind lang ausgestreckt.

Halte die Position und wechsele im Anschluss die Seite.

**Leichter/Schwerer:** Passe die Zeit deinem Fitnesslevel an.

### BEACHT E

Der untere Rücken drückt aktiv gegen die Matte.

## BIRD DOG



[Video ansehen](#)



Komm in einen Vierfüßlerstand. Deine Handflächen sind unter den Schultern und die Knie unter der Hüfte platziert. Spann deine Core-Muskeln an. Strecke das rechte Bein nach hinten und den linken Arm nach vorne aus. Führe beim Ausatmen Knie und Ellbogen zueinander und strecke sie beim Einatmen wieder aus. Wechsle nach 15 Wiederholungen die Seite.

### BEACHTE

Die Fußspitze des Beins, das nach hinten gestreckt ist, zeigt zum Boden. Dadurch bleibt deine Hüfte gerade ausgerichtet.

## FOREARM PLANK ROCK



[Video ansehen](#)



Starte im Unterarmstütz. Positioniere den Foam Roller unter deinen Unterarmen.

Achte auf deine Rumpfspannung. Halte die Position, ohne das Becken abzusenken. Schiebe nun den Foam Roller mit deinen Armen nach vorne und wieder zurück.

**Leichter:** Lege deine Knie am Boden ab.

### BEACHTE

Dein Körper bildet eine Linie und ist parallel zum Boden.

## DEAD BUG



[Video ansehen](#)



Lege dich auf den Rücken. Strecke diagonal das rechte Bein und den linken Arm aus. Das linke Bein ist angewinkelt und der rechte Arm nach oben ausgestreckt. Wechsle nun die Seite.

**Leichter:** Halte beide Arme zur Decke gestreckt. Strecke nur die Beine im Wechsel aus.

**Schwerer:** Strecke beide Arme zur Decke aus und halte dabei ein Gewicht fest. Deine Beine sind ebenfalls Richtung Decke lang gestreckt. Senke langsam beide Beine gleichzeitig Richtung Boden und bringe sie langsam wieder nach oben.

### BEACHTE

Der untere Rücken bleibt auf dem Boden.

# Sweat strong



# Zeit für aktive Erholung

## DEINE ÜBUNGEN

ÜBUNG	WORKOUT	PAUSE	SÄTZE
Cat & Cow	8 WDH	30 Sek	3
Quadruped Downward Rotation	8 WDH (pro Seite)	30 Sek	3
Cobra	8 WDH	30 Sek	3
T Spine Windmill Stretch	8 WDH (pro Seite)	30 Sek	3

### TIPP

Gönn dir und deinen Core-Muskeln eine Pause. Denk dran, Muskeln regenerieren und wachsen in der Erholungsphase. Optimierte deine Recovery mit unseren [Recovery Aminos](#). Sie versorgen dich mit pflanzlichen BCAAs in Kombination mit schnell verfügbaren Kohlenhydraten. Ideal nach deinem Mobility-Training.



## CAT & COW



[Video ansehen](#)



Komm in einen Vierfüßlerstand. Deine Hände sind unter der Schulter und die Knie unter der Hüfte platziert. Mach deinen Rücken rund, der Kopf kommt dabei leicht mit. Beim Einatmen machst du deinen Rücken wieder lang und kommst in ein leichtes Hohlkreuz.

## QUADRUPED DOWNWARD ROTATION



[Video ansehen](#)



Du bleibst im Vierfüßlerstand. Lege die rechte Hand an den Kopf und öffne deinen Oberkörper nach außen. Der Ellbogen zeigt dabei zur Decke. Beim Ausatmen rotierst du den Oberkörper nach innen. Der Ellbogen zeigt nach unten. Wechsel im Anschluss die Seite.

## COBRA



[Video ansehen](#)



Leg dich in die Bauchlage. Deine Hände platzierst du seitlich neben deinem Brustkorb auf dem Boden. Die Beine sind lang ausgestreckt und der Fußspann drückt fest in die Matte. Hebe dein Brustbein nach vorne und oben. Die Kraft kommt aus deinem Rücken. Die Ellbogen bleiben eng am Körper.

## T SPINE WINDMILL STRETCH



[Video ansehen](#)



Lege dich in die Seitlage und winkle die Beine an. Beide Arme sind nach vorne ausgestreckt. Die Handflächen liegen aufeinander. Löse den oberen Arm und mach einen großen Halbkreis über den Kopf bis zu der anderen Seite. Öffne dabei deinen Oberkörper und lege den Arm ab, sodass beide Arme jeweils zur Seite ausgestreckt sind. Kehre über den gleichen Weg in die Ausgangsposition zurück.



Feel  
your  
strength  
◦

# Bleib dran!

## DEINE ÜBUNGEN

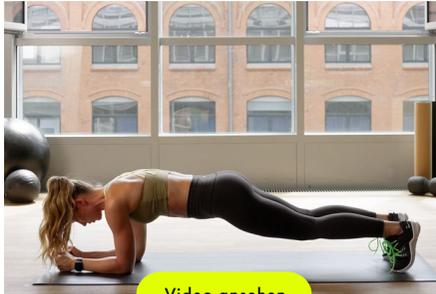
ÜBUNG	WORKOUT	PAUSE	SÄTZE
Military Plank + T-Plank	40 Sek	20 Sek	3
Hyperextensions	15 WDH	60 Sek	3
High Boat to Low Boat	40 Sek	20 Sek	3
Bicycle Crunches	40 Sek	20 Sek	3
Tabletop Leg Press	>30 Sek	/	1

### TIPP

Heute legen wir noch eine Schippe drauf! Dich erwarten neue Übungskombinationen, die deine Körpermitte erneut auf die Probe stellen werden. Dein idealer Trainingspartner für das Core-Workout sind unsere Workout Aminos. Sie versorgen dich mit allen wichtigen Aminosäuren und kristallklarem Molkenprotein für deine Muskeln. Und das ganz ohne Koffein. Aufgeben war gestern. Ab jetzt wird durchgezogen!



## MILITARY PLANK + T-PLANK



Du kombinierst T-Plank mit einer Military Plank. Nachdem du dich zur Seite geöffnet hast, kommst du zurück in die High Plank und wanderst eine Etage tiefer auf deine Unterarme. Von hier geht es wieder Step by Step aufwärts auf die Handflächen. Anschließend öffnest du dich zur anderen Seite.

**Einfacher:** Lass deine Knie am Boden.

### BEACHT E

Arbeite langsam und spanne bewusst Bauch und Po an, um die Stabilität zu halten.

## HIGH BOAT TO LOW BOAT



[Video ansehen](#)



Setz dich auf den Boden und beuge deine Beine. Hebe sie langsam vom Boden ab, spann deine Bauchmuskeln an und halte dabei deinen Rücken flach.

Deine Arme sind nach vorne ausgestreckt. Jetzt bist du im High Boat. Aus dieser Position streckst du deine Beine nach vorne aus und kommst mit deinem Oberkörper nach hinten tief. Deine Schulterblätter und deine Beine schweben über den Boden. Diese Position heißt Low Boat. Halte sie für einen Atemzug und komme zurück in High Boat.

**Leichter:** Bleibe im High Boat und halte die Position.

**Schwerer:** Geh beim Low Boat noch ein Stückchen tiefer und halte auch im High Boat deine Beine gestreckt.

### BEACHTE

Komm nur so tief, dass du die Spannung im Bauch halten kannst, ohne in ein Hohlkreuz zu verfallen.

## BICYCLE CRUNCHES



[Video ansehen](#)



Begib dich in Rückenlage, berühre mit den Fingern deine Schläfen. Deine Knie sind angewinkelt in der Luft. Hebe deinen Oberkörper leicht vom Boden ab. Führe nun deinen rechten Ellenbogen zum linken Knie. Danach deinen linken Ellenbogen zum rechten Knie.

**Leichter:** Stelle deine Beine im Wechsel auf den Boden ab, anstatt sie in der Luft zu halten.

### BEACHT E

Drehe deinen Oberkörper Richtung Knie. Deine Schulterblätter bleiben in der Luft.



**Strong  
core,**

**strong  
foundation**



# Gib alles!

## DEINE ÜBUNGEN

ÜBUNG	WORKOUT	PAUSE	SÄTZE
Forearm Plank Rock	40 Sek	20 Sek	3
Bird Dog	15 WDH (pro Seite)	60 Sek	3
ISO Crunch	15 WDH (pro Seite)	60 Sek	3
Lateral Plank Walk	40 Sek	20 Sek	3
Tabletop Leg Press	>30 Sek	/	1

### TIPP

Unsere Workouts machen deine Core-Muskeln stärker, doch für eine definierte Körpermitte ist deine Ernährung entscheidend. Ermittle deinen Tagesbedarf an Energie und passe deine Ernährung deinem persönlichen Ziel an. Unsere leckeren Fitness-Rezepte unterstützen dich dabei!



## ISO CRUNCH



[Video ansehen](#)



Starte in der Rückenlage. Klemme den Foam Roller zwischen deinen rechten Ellenbogen und dein rechtes Knie. Hebe nun deinen linken Arm und das linke Bein vom Boden ab. Führe deinen linken Ellbogen und dein linkes Knie gleichzeitig zueinander und anschließend weg voneinander. Wechsle nach jedem Satz die Seite.

**Leichter:** Stelle ein Bein am Boden ab und arbeite nur mit dem Arm.

### BEACHT E

Dein unterer Rücken bleibt am Boden. Atme aus, wenn du deinen Ellbogen und das Knie zueinander führst.

## LATERAL PLANK WALK



Begib dich in die High Plank. Stelle die Füße eng zusammen. Bewege dich durch abwechselnde Schritte von Armen und Beinen seitlich. Laufe immer vier Schritte nach links und dann nach rechts.

**Leichter:** Komm in den Vierfüßlerstand und hebe deine Knie vom Boden ab. Bewege dich durch abwechselnde Schritte von Armen und Beinen seitlich.



# Gönn dir eine Pause

Lehn dich zurück und genieße deinen Rest Day. Falls du aktiv bleiben willst, kannst du gerne unser Mobility-Training machen.



## TIPP

Nimm dir regelmäßig Zeit für ein Mobility-Training. Egal, ob an deinem Rest Day oder vor deinem Training. Gute Mobility erlaubt es dir, eine Übung über den vollen Umfang auszuführen. Fehlt es dir in einem Gelenk an Mobilität, werden auch die anderen an der Bewegung beteiligten Faktoren in Mitleidenschaft gezogen. Deine Muskeln, Faszien, aber auch Kraft, Ausdauer sowie Koordination und Stabilität können darunter leiden. Auch das Verletzungsrisiko erhöht sich. Alles gute Gründe, um Mobility Training regelmäßig zu machen.





# Der Countdown läuft

Heute ist der letzte Tag und wir haben etwas ganz Besonderes für dich vorbereitet. Unser Countdown-Workout wird dich an deine persönliche Grenze bringen. Du absolvierst von der ersten Übung 10 Wiederholungen, von der zweiten 9 und so weiter, bis du bei der 1 landest. Zwischen den Übungen hast du keine Pause. Nachdem die erste Runde geschafft ist, kannst du dich für 60 bis 90 Sekunden lang erholen. Danach geht es mit der nächsten Runde weiter. Absolviere so viele Runden, wie möglich.

Wie viele schaffst du?

## DEINE ÜBUNGEN

ÜBUNG	WORKOUT	ÜBUNG	WORKOUT
T-Plank	10 WDH (pro Seite)	Bicycle Crunches	5 WDH (pro Seite)
Hyper- extensions	9 WDH	Lateral Plank Walks	4 WDH (pro Seite)
Military Plank	8 WDH (pro Seite)	Dead Bug	3 WDH (pro Seite)
ISO Crunch	7 WDH (pro Seite)	Elbow Plank	2 x 30 Sek
Bird Dog	6 WDH (pro Seite)	Tabletop Leg Press	1 x so lange du kannst





#### TIPP

Dein idealer Partner für schweißtreibende Workouts ist unser L-Carnitin.

L-Carnitin ist eine halb-essenzielle Proteinverbindung der beiden essenziellen Aminosäuren Methionin und Lysin. Die Hauptfunktion von L-Carnitin ist, langkettige Fettsäuren zu den Mitochondrien, den "Kraftwerken der Zelle", zu transportieren, wo sie in Energie umgewandelt werden. L-Carnitin kommt fast ausschließlich in Fleisch- und Milchprodukten vor. Lebst du vegetarisch oder vegan nimmst du mit natürlichen Lebensmitteln kaum L-Carnitin auf. Deswegen setzen wir auf rein vegane Kapselhüllen aus natürlicher Cellulose. Einfach morgens, oder vor dem Workout 3 Kapseln mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen.

# Wie geht es jetzt weiter?

Geschafft! Du hast 7 Tage lang dein Training durchgezogen und deine Core-Muskeln zum Brennen gebracht. Sei stolz auf dich! Wahrscheinlich ist es für dich keine große Überraschung, dass dein Weg zu einer starken Körpermitte noch nicht zu Ende ist. Das ist erst der Anfang! Um dein Ziel zu erreichen, braucht es Zeit und ein regelmäßiges Training.



## WIE SOLLTEST DU WEITER TRAINIEREN?

Ergänze dein Training mit unseren Workouts und nutze sie als Finisher. Mach sie am besten 2 bis 3 mal die Woche. Wähle deine Lieblings-workouts und -übungen aus und variiere sie untereinander, da sie unterschiedliche Bereiche deiner Core-Muskulatur beanspruchen.

Versuche die Trainingsintensität im Laufe der Zeit zu steigern. Wie?  
Halte eine Übung länger, mache mehr Sätze, entscheide dich für eine fortgeschrittene Übungsvariante oder probiere eine komplett neue Übung aus.

So könntest du dein Training anspruchsvoller gestalten:

Trainiere für 50 Sekunden pro Satz statt für 40 und mache 10 Sekunden Pause.	Steigere die Wiederholungszahl um 5.	Hebe bei Planks im Wechsel ein Bein zusätzlich vom Boden ab.
Schau dir den Übungskatalog noch einmal an und entscheide dich für die fortgeschrittene Variante.	Absolviere jede Übung für 4 Sätze statt für 3.	Tausche 2-3 Übungen gegen neue Übungen aus. <u><a href="#">Hier findest du Beispiele.</a></u>

Du hast Lust auf mehr? Mehr Inspiration und weitere Workouts findest du [hier](#).