

A photograph of a very muscular man from the waist up, shirtless, holding a bright green apple with both hands in front of his chest. His abdominal muscles are clearly defined, showing a six-pack. The background is a plain, dark grey color.

Sixpack Trainingsplan

Intensiv trainieren mit dem Sixpack Trainingsplan

[MeineFitness.net](https://www.meinefitness.net)

Sixpack Trainingsplan

Der Sixpack ist für viele Krafttraining-Enthusiasten das Nonplusultra des Fitnesstrainings. Jeder, der trainiert, will zumindest einmal im Leben einen Waschbrettbauch haben. Eine stark ausgeprägte Bauchmuskulatur sieht gut aus und ist das ultimative Zeichen von physischer Stärke.

Doch nicht nur aus ästhetischen Gründen ist es gut einen Sixpack zu haben, kräftige Bauchmuskeln spielen auch für die Gesundheit eine wichtige Rolle.

Egal ob Mann oder Frau, mit genug Hingabe und harter Arbeit kann jeder das Ziel erreichen und einen klar-definierten, schönen Sixpack haben. Wir zeigen Dir ein Sixpack-Workout, mit dem Du in relativ kurzer Zeit die besten Resultate erreichen wirst.

Das Wichtigste in Kürze

- ✓ Der Sixpack Trainingsplan eignet sich für alle Kraftathleten, die einen definierten Bauch haben möchten.
- ✓ 30 Minuten LISS Cardio (Low Intensity Steady State) am Ende von jedem Training.
- ✓ Richtige Ernährung spielt eine entscheidende Rolle beim Sixpack Training.
- ✓ Das Geheimnis eines Sixpacks ist die Reduktion des Körperfetts.

Trainingsfrequenz

- ✓ 3 Trainingseinheiten pro Woche.

Trainingsablauf

Zu Beginn Deines Trainings solltest Du die Muskelgruppen aufwärmen, die Du bei dem Krafttraining beanspruchen willst.

Der Hauptteil des Trainings erfolgt direkt im Anschluss an das Aufwärmen und beinhaltet Muskelaufbau-Übungen.

Das heißt:

- Die Übungen werden nacheinander ausgeführt, ohne Pause. Erst dann erfolgt die Satzpause von 60 Sekunden.
- Die Übungen, die sich in einem Supersatz zusammen befinden, werden mit dem selben Buchstaben und einer Nummer beschriftet. Die Nummer steht für die Reihenfolge, in der die Übungen ausgeführt werden sollen. A1 Kniebeuge und A2 Latziehen heißt zum Beispiel, dass Du direkt nach den Kniebeugen zum Latzug-Gerät übergehst. Erst danach erholst Du Dich für den nächsten Supersatz

Sixpack Trainingsplan

Wochentag	Trainingseinheit
Montag	Trainingseinheit A (Lower Push, Upper Pull)
Dienstag	Ruhetag
Mittwoch	Trainingseinheit B (Lower Pull, Upper Push, Trizeps)
Donnerstag	Ruhetag
Freitag	Trainingseinheit C (Ganzkörper Workout)
Samstag	Ruhetag
Sonntag	Ruhetag

✓ Anzahl der Sätze bei Trainingseinheit C: Du wirst merken, dass Du Dich bei den Supersätzen von Woche zu Woche leichter tun wirst. Du kannst mit 3 Supersätzen anfangen und diese dann steigern, sobald Du merkst, dass es zu einfach wird

Trainingseinheit A:

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Supersatz 1				
Beine	A1 Kniebeuge	3	12	keine
Rücken, Bizeps	A2 Latziehen	3	12	60 Sekunden
Supersatz 2				
Bauch	Beinheben	3	12	Keine
Rücken	Rudern am Gerät	3	12	60 Sekunden
Supersatz 3				
Bizeps	C1 Scottcurls	2	12	keine
	C2 Reverse Curls	2	12	60 Sekunden
Supersatz 4				
Bauch	D1 Bauchpresse	3	12-15	keine
	D2 Crunches am Kabelzug	3	12-15	keine
	D3 Sit-Ups Schrägbank	3	12-15	60 Sekunden

Cardio 30 Minuten

Sixpack Trainingsplan

Wochentag	Trainingseinheit
Montag	Trainingseinheit A (Lower Push, Upper Pull)
Dienstag	Ruhetag
Mittwoch	Trainingseinheit B (Lower Pull, Upper Push, Trizeps)
Donnerstag	Ruhetag
Freitag	Trainingseinheit C (Ganzkörper Workout)
Samstag	Ruhetag
Sonntag	Ruhetag

✓ Anzahl der Sätze bei Trainingseinheit C: Du wirst merken, dass Du Dich bei den Supersätzen von Woche zu Woche leichter tun wirst. Du kannst mit 3 Supersätzen anfangen und diese dann steigern, sobald Du merkst, dass es zu einfach wird

Trainingseinheit B:

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Supersatz 1				
Beine, Rücken	A1 Kreuzheben	3	12	keine
Brust	A2 Bankdrücken	3	12	60 Sekunden
Supersatz 2				
Beine, Rücken	B1 Rumänisches Kreuzheben	3	12	Keine
Brust	B2 Kurzhantel Bankdrücken	3	12	60 Sekunden
Supersatz 3				
Brust, Trizeps	C1 Diamant Liegestütze	2	12	keine
	C2 Arnold Dips	2	12	60 Sekunden
Supersatz 4				
Bauch	D1 Beinheben hängend	3	12-15	keine
	D2 Reverse Crunches	3	12-15	keine
		3	12-15	60 Sekunden
Cardio 30 Minuten				

Sixpack Trainingsplan

Wochentag	Trainingseinheit
Montag	Trainingseinheit A (Lower Push, Upper Pull)
Dienstag	Ruhetag
Mittwoch	Trainingseinheit B (Lower Pull, Upper Push, Trizeps)
Donnerstag	Ruhetag
Freitag	Trainingseinheit C (Ganzkörper Workout)
Samstag	Ruhetag
Sonntag	Ruhetag

✓ Anzahl der Sätze bei Trainingseinheit C: Du wirst merken, dass Du Dich bei den Supersätzen von Woche zu Woche leichter tun wirst. Du kannst mit 3 Supersätzen anfangen und diese dann steigern, sobald Du merkst, dass es zu einfach wird

Trainingseinheit C:

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Supersatz 1				
Beine	A1 Ausfallschritt	3-5	12	keine
Schultern	A2 Schulterdrücken	3-5	12	Keine
Beine, Rücken	A3 Kurzhantel Kreuzheben	3-5	12	Keine
Rücken	A4 Latziehen enger Griff	3-5	12	Keine
Brust, Beine	A5 Burpees	3-5	12	keine
Bauch	A6 Wood Chops	3-5	12	2 Minuten

Cardio 30 Minuten

Sixpack Trainingsplan

Myprotein Impact Whey Protein



- ✓ Sehr gute Qualität zu TOP-Preisen
- ✓ Proteine tragen zu einer Zunahme an Muskelmasse bei.
- ✓ Besteht aus hochwertigem Molkenprotein & alle essentiellen Aminosäuren

Durch die Einnahme von Impact Whey Protein kannst Du Deine Muskeln während und nach dem Training mit ausreichend Eiweiß versorgen.

[Mehr Informationen](#)

Die richtige Ernährung ist entscheidend

Müdigkeitserscheinungen und Stagnationsphasen während des Trainings sind oft das Resultat von falscher Ernährung.

Wer mit dem Sixpack Trainingsplan trainiert, um Kraft- und Muskelmasse-Zuwächse zu erreichen sollte also auch bei der Ernährung keine Kompromisse eingehen. Die passenden Ernährungspläne findest du hier: <http://www.meinefitness.net/ernaehrungsplan/>.

Folge MeineFitness.net auf Facebook und verpasse keine Neuigkeiten mehr: <https://www.facebook.com/MeineFitness.net/>.

Trainingstagebuch

Name:

Trainingsplan:

Startdatum:

Übung	Woche 1			Woche 2			Woche 3			Woche 4		
	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 1	Satz 2	Satz 3
	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht

Trainingseinheit:

Anmerkungen: