

Waschbrett statt Wampe in 4, 6 oder 8 Wochen

Zum Artikel „Welchen Bauch hätten Sie denn gerne“ in www.MensHealth.de/fitness vom September 2001

Wir zeigen Ihnen hier 6 Programme, die zum gewünschten Ergebnis führen – je nach Zielsetzung und Zeit, die Sie haben. Dabei sollten Sie das Minimalziel, die obersten 2 Bauchmuskelpaare zu sehen, in 4 Wochen erreichen können, während ein perfekter 8-Pack schon einiges mehr an Mühe und Zeit erfordert.

Die Übungen sind je nach Zielsetzung in der Schwierigkeit gestaffelt, der Zeitaufwand wird mit ehrgeizigeren Zielen natürlich immer größer. Die Pläne sind relativ umfangreich, stellen jedoch lediglich **Optimalprogramme** dar, mit denen es jeder schaffen kann. Natürlich ist auch mit weniger Zeitaufwand ein Ergebnis zu erzielen, je nach Zustand bei Beginn des Trainings und den persönlichen genetischen Voraussetzungen. Vielleicht dauert es etwas länger, aber der **Erfolg ist garantiert**.

Ein wichtiger Punkt ist natürlich die **Ernährung**. Mit noch so hartem Training können Sie Dauerexzesse am Küchenbüffet nicht ausgleichen. Wenig und ausgewogen lautet die Devise, denn schließlich nützen Ihnen die schönsten Bauchmuskeln nichts, wenn sie unter einer Fettschicht schlummern.

Die Pläne sind sehr ausdauerlastig, da Sie schlichtweg Fett verbrennen müssen, um einen gemeißelten Bauch zu sehen. Die Ausdauerseinheiten sollten ruhig und langsam durchgeführt werden, entscheidend ist, daß Sie die Dauer der Einheiten auch bewältigen können.

Der flache Bauch

Übungen: 1 und 2

(siehe www.MensHealth.de/fitness „Welchen Bauch hätten Sie denn gerne“)

	Montag	Donnerstag
Woche 1	30 min Fahrrad Ü(bungen): 1, 2; je 2 x 20 Wiederholungen (Wh)	30 min Crosstrainer Ü: 1, 2; je 2 x 20 Wh
Woche 2	30 min Schwimmen Ü: 1, 2; 3 x 30 Wh	30 min Laufen Ü: 1, 2; je 3 x 30 Wh
Woche 3	45 min Fahrrad Ü: 1, 2; je 3 x 30 Wh	30 min Schwimmen 1, 2; je 3 x 30 Wh
Woche 4	45 min Crosstrainer 1, 2; je 3 x max. Wh	45 min Laufen 1, 2; je 3x max. Wh

Das leichte 4-Pack

Übungen: 3 – 5

(siehe www.MensHealth.de/fitness „Welchen Bauch hätten Sie denn gerne“)

	Montag	Mittwoch	Samstag
Woche 1	30 min Laufen 3, 4; je 2 x 20 Wh	1 h Fahrrad 3, 5; je 2 x 20 Wh	30 min Laufen 3, 5; je 2 x 20 Wh
Woche 2	1 h Fahrrad 3, 4, 5; je 2 x 30 Wh	30 min Laufen 3, 4, 5; je 2 x 30 Wh	30 min Schwimmen 3, 4, 5; je 2 x 30 Wh
Woche 3	30 min Laufen 3, 4, 5; je 3 x 30 Wh	1 h Fahrrad 3, 4, 5; je 3 x 30 Wh	30 min Schwimmen 3, 4, 5; je 3 x 30 Wh
Woche 4	45 min Laufen 3, 4, 5; je 4 x max. Wh	45 min Schwimmen 3, 4, 5; je 4 x max. Wh	1 h Fahrrad 3, 4, 5; je 4 x max. Wh

4-Pack

Übungen: 6 – 9

(siehe www.MensHealth.de/fitness „Welchen Bauch hätten Sie denn gerne“)

	Montag	Dienstag	Donnerstag	Samstag
Woche 1	30 min Laufen 6, 7; je 2 x 20 Wh	1 h Fahrrad 6, 7; je 2 x 20 Wh	30 min Laufen 6, 7; je 2 x 20 Wh	30 min Schwimmen 6, 7; je 2 x 20 Wh
Woche 2	1 h Fahrrad 6, 7, 8; je 2 x 20 Wh	30 min Laufen 6, 7, 8; je 2 x 20 Wh	30 min Schwimmen; 6, 7, 8; je 2 x 20 Wh	30 min Laufen 6, 7, 8; je 2 x 20 Wh
Woche 3	30 min Schwimmen 6 – 9; je 2 x 20 Wh	30 min Laufen 6 – 9; je 2 x 20 Wh	30 min Schwimmen 6 – 9; je 2 x 20 Wh	1 h Fahrrad 6 – 9; je 2 x 20 Wh
Woche 4	30 min Laufen 6 – 9; je 3 x 30 Wh	1h Fahrrad 6 – 9; je 3 x 30 Wh	30 min Laufen 6 – 9; je 3 x 30 Wh	45 min Schwimmen; 6 – 9; je 3 x 30 Wh
Woche 5	45 min Laufen 6, 7, 8, 9; je 3 x max. Wh	1 h Fahrrad 6, 7, 8, 9; je 3 x max. Wh	45 min Schwimmen 6, 7, 8, 9; je 3 x max. Wh	1 h Fahrrad 6, 7, 8, 9; je 3 x max. Wh
Woche 6	45 min Schwimmen 6, 7, 8, 9; je 3 x max. Wh	45 min Laufen 6, 7, 8, 9; je 3 x max. Wh	1,5h Fahrrad 6, 7, 8, 9; je 3 x max. Wh	45 min Laufen 6, 7, 8, 9; je 3 x max. Wh

Das leichte 6-Pack

Übungen: 9 – 12

(siehe www.MensHealth.de/fitness „Welchen Bauch hätten Sie denn gerne“)

	Montag	Mittwoch	Donnerstag	Samstag	Sonntag
Woche 1	30 min Schwim-men; 9, 10, 11; je 2 x 20 Wh	45 min Laufen 9, 10, 11; je 2 x 20 Wh	30 min Schwimmen	9, 10, 11; je 2 x 20 Wh	2 h Rad
Woche 2	9 – 12; je 2 x 20 Wh	30 min Schwim-men; 9 – 12; je 2 x 20 Wh	45 min Laufen	30 min Schwimmen; 9 – 12; je 2 x 20 Wh	2 h Rad
Woche 3	30 min Schwim-men; 9 – 12; je 2 x 20 Wh	45 min Laufen	9 – 12; je 2 x 20 Wh	30 min Schwimmen; 9 – 12; je 2 x 20 Wh	2 h Rad
Woche 4	9 – 12; je 3 x 20 Wh	30 min Schwimmen	9 – 12; je 2 x 20 Wh	45 min Laufen 9 – 12; je 2 x 20 Wh	2,5 h Rad
Woche 5	45 min Laufen 9 – 12; je 3 x 20 Wh	1 h Rad 9 – 12; je 3 x 20 Wh	30 min Schwimmen	9 – 12; 3 x max. Wh	2,5 h Rad
Woche 6	30 min Schwim-men; 9 – 12; je 3 x max. Wh	1h Rad 9 – 12; je 3 x max. Wh	30 min Schwimmen	45 min Laufen 9 – 12; je 3 x max. Wh	2,5 h Rad

Das 6-Pack

Übungen: 12 – 16

(siehe www.MensHealth.de/fitness „Welchen Bauch hätten Sie denn gerne“)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Samstag	Sonntag
Woche 1	45 min Laufen 12, 13, 14; je 2 x 20 Wh	frei	45 min Laufen 12, 13, 14; je 2 x 20 Wh	30 min Schwimmen	12, 13, 14; je 2 x 20 Wh	2 h Rad
Woche 2	30 min Schwimmen; 12 – 15; je 2 x 20 Wh	45 min Laufen	12, 13, 14, 15; je 2 x 20 Wh	30 min Schwimmen	45 min Laufen; 12 – 15; je 2 x 20 Wh	2 h Rad
Woche 3	30 min Schwimmen 12 – 15; je 3 x 20 Wh	12, 13, 14, 15; je 3 x 20 Wh	45 min Laufen	1 h Rad	12, 13, 14, 15; je 3 x 20 Wh	2 h Rad
Woche 4	30 min Schwimmen 12 – 16; je 3 x 20 Wh	45 min Laufen	1 h Rad 12 – 16; je 3 x 20 Wh	45 min Laufen	12 – 16; je 3 x 20 Wh	2 h Rad
Woche 5	45 min Laufen 12 – 16; je 3 x 30	12 – 16; je 3 x 30 Wh	45 min Laufen	12 – 16; je 3 x 30 Wh	12 – 16; je 3 x 30 Wh	3 h Rad
Woche 6	12 – 16; je 3 x 30 Wh	45 min Laufen	30 min Schwimmen 12 – 16; je 3 x 30 Wh	12 – 16; je 3 x 30 Wh	45 min Laufen 12 – 16; je 3 x 30 Wh	3 h Rad
Woche 7	30 min Schwimmen 12 – 16; je 3 x 30 Wh	1 h Rad 12 – 16; je 3 x 30 Wh	45 min Laufen	30 min Schwimmen 12 – 16; je 3 x 30 Wh	12 – 16; je 3 x 30 Wh	4 h Rad
Woche 8	45 min Laufen 12 – 16; je 3 x 30 Wh	1 h Rad 12 – 16; je 3 x 30 Wh	45 min Laufen	12 – 16; je 3 x 30 Wh	45 min Laufen 12 – 16; je 3 x 30 Wh	4 h Rad

Das 8-Pack

Übungen: 15 – 20

(siehe www.MensHealth.de/Fitness „Welchen Bauch hätten Sie denn gerne“)

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Woche 1	45 min Laufen 15, 17, 18, 19, je 2 x 20 Wh	1 h Fahrrad 15, 17, 18, 19, je 2 x 20 Wh	45 min Laufen	15, 17, 18, 19, je 2 x 20 Wh	30 min Schwim- men 15, 17, 18, 19, je 2 x 20 Wh	frei	2 h Rad
Woche 2	45 min Laufen 15, 17, 18, 19; je 3 x 20 Wh	30 min Schwim- men	15, 17, 18, 19, je 3 x 20 Wh	45 min Laufen	1 h Fahrrad 15, 17, 18, 19; je 3 x 20 Wh	30 min Schwim- men 15, 17, 18, 19; je 3 x 20 Wh	2 h Rad
Woche 3	30 min Schwim- men 15, 17, 18, 19, 20; je 3 x 20 Wh	45 min Laufen	15, 17, 18, 19, 20; je 3 x 20 Wh	1 h Fahrrad	45 min Laufen 15, 17, 18, 19, 20; je 3 x 20 Wh	15, 17, 18, 19, 20; je 3 x 20 Wh	2,5 h Rad
Woche 4	45 min Schwim- men 15 – 20; je 3 x 20 Wh	45 min Laufen 15 – 20; je 3 x 20 Wh	45 min Schwimm en	45 min Laufen	15 – 20; je 3 x 20 Wh	15 – 20; je 3 x 20 Wh	2,5 h Rad
Woche 5	45 min Schwim- men 15 – 20; je 3 x 20 Wh	45 min Laufen	1 h Fahrrad 15 – 20; je 3 x 20 Wh	45 min Laufen 15 – 20; je 3 x 20 Wh	45 min Schwim- men	15 – 20; je 3 x 20 Wh	3 h Rad
Woche 6	15 – 20; 3 x max. Wh	1h Laufen 15 – 20; 3 x max. Wh	45 min Schwim- men	1h Laufen 15 – 20; 3 x max. Wh	1h Laufen	15 – 20; 3 x max. Wh	3 h Rad
Woche 7	1,5 h Laufen 15 – 20; 3 x max. Wh	45 min Schwim- men 15 – 20; 3 x max. Wh	1,5 h Laufen	15 – 20; 3 x max. Wh	1,5 h Laufen 15 – 20; 3 x max. Wh	45 min Schwimm en 15 – 20; 3 x max. Wh	3 h Rad
Woche 8	1,5 h Laufen 15 – 20; 3 x max. Wh	45 min Schwim- men; 15 – 20; 3 x max. Wh	1,5 h Fahrrad 15 – 20; 3 x max. Wh	1,5 h Laufen	45 min Schwim- men; 15 – 20; 3 x max. Wh	15 – 20; 3 x max. Wh	4 h Rad

Min = Minuten; h = Stunden; Ü = Übungen; Wh = Wiederholungen; max = höchstmögliche Wiederholungszahl