

# FLACHER BAUCH ÜBER NACHT



## 6-WOCHEN-PLAN

ANDREW RAPOSO, CPT

## Haftungsausschluss

Die in diesem Trainingsprogramm zur Verfügung gestellten Informationen sind ausschließlich für Bildungszwecke gedacht. Der Autor ist kein Arzt und die gegebenen Informationen sollten nicht als medizinische Ratschläge verstanden werden. Wir empfehlen Ihnen, vor dem Beginn mit diesem Programm einen Arzt aufzusuchen und dessen Zustimmung für die Durchführung einzuholen. Das Trainingsprogramm wurde für gesunde Personen ab 18 Jahren konzipiert. Sollten Sie unter Verletzungen, Erkrankungen oder anderen gesundheitlichen Problemen leiden, so klären Sie bitte mit Ihrem Arzt die Teilnahme an diesem Programm ab, bevor Sie irgendeinen Teil davon umsetzen. Der Autor ist nicht verantwortlich oder haftbar für jedwede Schäden, die durch die Anwendung dieses Programms entstehen können. Sie sind sich als Nutzer bewusst, dass der Gebrauch der in diesem Konzept dargestellten Informationen das Risiko für Verletzungen birgt. Sollte Ihr Arzt von der Umsetzung des Programms abraten, so halten Sie sich bitte an diese Anweisung.

Alle Rechte sind vorbehalten. Es ist ohne die schriftliche Erlaubnis und Unterzeichnung des Autors nicht gestattet, Teile dieser Publikation zu reproduzieren, zu transkribieren, zu übertragen oder in eine andere Sprache zu übersetzen.

### Willkommen

In diesem E-Book finden Sie einen komplett fertigen Trainingsplan. Der Plan umfasst 18 Tage innerhalb der nächsten 6 Wochen. Sie trainieren in jeder Woche 3 Tage nach diesem Plan. Der Rest der Woche sind Ruhetage, an denen Sie einen langen Spaziergang, Radfahren, Joggen oder eine andere Sportart betreiben sollten. Bewegen Sie sich täglich mindestens 30 Minuten.

#### Hier noch einige Tipps vor dem Start:

- Wenn Sie bei der Durchführung einer Übung Schmerzen bekommen, hören Sie sofort damit auf. Wenn Sie irgendwelche Übungsalternativen benötigen, kontaktieren Sie mich gerne unter [andrew.raposo@flacherbauchuebernacht.de](mailto:andrew.raposo@flacherbauchuebernacht.de).
- Achten Sie darauf, die Anzahl der Wiederholungen bei jeder Trainingseinheit zu zählen, damit Sie Ihren Fortschritt messen können, wenn Sie diese Workouts wiederholen.
- Führen Sie Aufwärmübungen durch bevor Sie eines der Workouts starten.
- Dehnen Sie sich nach jedem Training.

## **Wie Sie diese Workouts in ein bestehendes Trainingsprogramm integrieren**

Es gibt viele Möglichkeiten, wie Sie diese Workouts in Ihr bestehendes Trainingsprogramm einfügen können. Sie können diese Workouts als Zwischenübung einbauen. Dies rundet Ihr bestehendes Trainingsprogramm ab.

Wenn Sie einen straffen Übungsplan befolgen, können Sie diese Workouts auf einem "Konditionstag" setzen oder Sie können sie als ein intensives "Finish" nach Ihren Haupt-Kraftübungen verwenden. Dies wird dazu beitragen, dass Sie Ihren Fettabbau beschleunigen.

Wenn Sie ein bestimmtes Programm haben, das Sie derzeit befolgen oder eine Sportart, die Sie betreiben und die Übungen in Ihr Training einfließen lassen wollen, dann schicken Sie mir gerne eine E-Mail an [andrew.raposo@flacherbauchuebernacht.de](mailto:andrew.raposo@flacherbauchuebernacht.de). Stellen Sie sicher, dass Sie Ihren Trainingsplan beilegen, damit ich Sie bestmöglich beraten kann.

Alle Übungen mache ich in den beiliegenden Workout-Begleit-Videos vor und sie sind im Handbuch zusätzlich beschrieben.

Viel Erfolg!

Ihr

Andrew Raposo

Certified Personal Trainer

## Woche 1: Tag 1

### Workout Nr. 1 - Fighter Abs Intro

A1 – 1-2 Punch Sprawl – 30 Sek.

A2 – Squat Uppercut – 30 Sek.

A3 – Cross Body Mountain Climbers – 30 Sek.

A4 – Plank with Forward Touch – 30 Sek.

A5 – Squat Front Kick – 30 Sek.

Ausruhen 1 min

Wiederholen Sie diesen Satz insgesamt 3-mal.

Zählen Sie die Anzahl der Wiederholungen, die Sie in jeder Übung für jede Runde schaffen. In 2 Wochen werden Sie die Anzahl der durchgeführten Wiederholungen vergleichen.

## Woche 1: Tag 2

### Workout Nr. 2 - Full Body Combat

A1 – Walk Out Push Ups – 10 Wiederholungen

A2 – Split Squats – 10 Wiederholungen je Seite

A3 – 1-2 Punch Front Kick – 10 Wiederholungen je Seite

A4 – Bent Over T's – 10 Wiederholungen

Ausruhen 1 Min

Wiederholen Sie diesen Durchlauf insgesamt 3-mal. Nach Beendigung, fahren Sie mit der nächsten Übung fort.

### Ab Finisher Nr. 1 - Fighter Fit Abs

A1 – Wall Bug – 10 Wiederholungen je Seite

A2 – Single Leg Hip Lift – 10 Wiederholungen je Seite

A3 – Box Plank – 10 Wiederholungen je Seite

A4 – Hardstyle Plank – 10 Sek. halten x3

Ausruhen 1 min

Wiederholen Sie diesen Satz 2-mal.

## Woche 1: Tag 3

### Workout Nr. 3 - Combo Countdown

Führen Sie jeden Satz 7-mal aus, dann 6 Wiederholungen und der nächste Satz wird 5 Wiederholungen beinhalten und so weiter bis zu einer Wiederholung.

A1 – 1-2 Punch Double Front Kick – 7 Wiederholungen...1 Wiederholung

A2 – Sprawl – 7 Wiederholungen...1 Wiederholung

Ausruhen 1 Min. Danach fahren Sie mit der nächsten Übung fort.

### Ab Finisher Nr. 2 - Plank Attack

A1– Plank with Side Touch – 10 Wiederholungen je Seite

A2 – Saw Plank – 10 Wiederholungen

A3 – Plank with Leg Lift – 10 Wiederholungen je Seite

Ausruhen 1 min

Wiederholen Sie diese Übung insgesamt 3 Mal.



## Woche 2: Tag 4

### Workout Nr. 4 - Zwei Minuten Fight

A1 – Punch Outs – 30 Sek.

A2 – Mountain Climbers – 30 Sek.

A3 – Front Kicks – 30 Sek.

A4 – Squat Knee – 30 Sek.

Ausruhen 1 min

Wiederholen Sie diese Übung insgesamt 3 Mal. Fahren Sie danach mit der nächsten Übung fort.

### Ab Finisher Nr. 3 – Ab Blast

A1 – Box Plank – 10 Wiederholungen je Seite

A2 – Plank with Knee to Elbow – 10 Wiederholungen je Seite

A3 – Dying Bug – 10 Wiederholungen je Seite

Ausruhen 1 min

Wiederholen Sie diese Übung insgesamt 3-mal.



## Woche 2: Tag 5

### Workout Nr. 5 - Drei Minuten Extravaganza

A1 – Bob and Weaves with Hooks – 30 Sek.

A2 – Squat Hold – 30 Sek.

A3 – Glute Bridges – 30 Sek.

A4 – Plank To Push Up – 30 Sek.

A5 – Cross Body Mountain Climbers – 30 Sek.

A6 – Bent Over T's – 30 Sek.

Ausruhen 1 min

Wiederholen Sie diese Übung insgesamt 2-mal. Fahren Sie danach mit der nächsten Übung fort.

## **Ab Finisher Nr. 4 – Primal Ab Blast**

A1 – Box Plank – 5 Wiederholungen je Seite

A2 – Forward Crawl – 5 Wiederholungen je Seite

A3 – Backward Crawl – 5 Wiederholungen je Seite

A4 – Box Plank – 5 Wiederholungen je Seite

A5 – Hardstyle Plank – 10 Sek. x3

Ausruhen 1 min

Wiederholen Sie diese Übung insgesamt 3-mal.

## Woche 2: Tag 6

### Workout Nr. 1 - Fighter Abs Intro

A1 – 1-2 Punch Sprawl – 30 Sek.

A2 – Squat Uppercut – 30 Sek.

A3 – Cross Body Mountain Climbers – 30 Sek.

A4 – Plank with Forward Touch – 30 Sek.

A5 – Squat Front Kick – 30 Sek.

Ausruhen 1 min

Wiederholen Sie diese Übung insgesamt 3-mal.

Zählen Sie, wie viele Wiederholungen Sie bei jeder Übung je Runde geschafft haben.

Vergleichen Sie die Ergebnisse mit Ihrem ersten Tag und schicken Sie mir diese per E-Mail an

[andrew.raposo@flacherbauchuebernacht.de](mailto:andrew.raposo@flacherbauchuebernacht.de).

## Woche 3: Tag 7

### Workout Nr. 3 - Combo Countdown

Führen Sie jeden Satz 7-mal aus, dann 6 Wiederholungen und der nächste Satz wird 5 Wiederholungen beinhalten und so weiter bis zu einer Wiederholung.

A1 – 1-2 Punch Double Front Kick – 7 Wiederholungen...1 Wiederholung

A2 – Sprawl – 7 Wiederholungen...1 Wiederholung

Ausruhen 1 min. Danach fahren Sie mit der nächsten Übung fort.

### Ab Finisher Nr. 2 - Plank Attack

A1– Plank with Side Touch – 10 Wiederholungen je Seite

A2 – Saw Plank – 10 Wiederholungen

A3 – Plank with Leg Lift – 10 Wiederholungen je Seite

Ausruhen 1 min

Machen Sie 3 Durchgänge.

## Woche 3: Tag 8

### Workout Nr. 2 - Full Body Combat

A1 – Walk Out Push Ups – 10 Wiederholungen

A2 – Split Squats – 10 Wiederholungen je Seite

A3 – 1-2 Punch Front Kick – 10 Wiederholungen je Seite

A4 – Bent Over T's – 10 Wiederholungen

Ausruhen 1 min

Wiederholen Sie diese Übung insgesamt 3-mal. Fahren Sie danach mit der nächsten Übung fort.

### Ab Finisher Nr. 1 - Fighter Fit Abs

A1 – Wall Bug – 10 Wiederholungen je Seite

A2 – Single Leg Hip Lift – 10 Wiederholungen je Seite

A3 – Box Plank – 10 Wiederholungen je Seite

A4 – Hardstyle Plank – 10 Sek. halten x 3

Ausruhen 1 min

Machen Sie 2 Durchgänge.

## Woche 3: Tag 9

### Workout Nr. 5 - Drei Minuten Extravaganza

A1 – Bob and Weaves with Hooks – 30 Sek.

A2 – Squat Hold – 30 Sek.

A3 – Glute Bridges – 30 Sek.

A4 – Plank to Push Up – 30 Sek.

A5 – Cross Body Mountain Climbers – 30 Sek.

A6 – Bent Over Row – 30 Sek.

Ausruhen 1 min

Wiederholen Sie diese Übung insgesamt 2-mal. Fahren Sie danach mit der nächsten Übung fort.

## **Ab Finisher Nr. 4 – Primal Ab Blast**

A1 – Box Plank – 5 Wiederholungen je Seite

A2 – Forward Crawl – 5 Wiederholungen je Seite

A3 – Backward Crawl – 5 Wiederholungen je Seite

A4 – Box Plank – 5 Wiederholungen je Seite

A5 – Hardstyle Plank – 10 Sek. x3

Ausruhen 1 min

Wiederholen Sie diese Übung insgesamt 3-mal.



## Woche 4: Tag 10

### Workout Nr. 4 - Zwei Minuten Fight

A1 – Punch Outs – 30 Sek.

A2 – Mountain Climbers – 30 Sek.

A3 – Front Kicks – 30 Sek.

A4 – Squat Knee – 30 Sek.

Ausruhen 1 min

Wiederholen Sie diese Übung insgesamt 3-mal. Fahren Sie danach mit der nächsten Übung fort.

### Ab Finisher Nr. 3 – Ab Blast

A1 – Box Plank – 10 Wiederholungen je Seite

A2 – Plank with Knee to Elbow – 10 Wiederholungen je Seite

A3 – Dying Bug – 10 Wiederholungen je Seite

Ausruhen 1 min

Wiederholen Sie diese Übung insgesamt 3-mal. Ruhen Sie sich zwischen den einzelnen Durchgängen aus.

## Woche 3: Tag 11

### Workout Nr. 3 - Combo Countdown

Führen Sie jeden Satz 7-mal aus, dann 6 Wiederholungen und der nächste Satz wird 5 Wiederholungen beinhalten und so weiter bis zu einer Wiederholung.

A1 – 1-2 Punch Double Front Kick – 7 Wiederholungen...1 Wiederholung

A2 – Sprawl – 7 Wiederholungen...1 Wiederholung

Ausruhen 1 min

Danach fahren Sie mit der nächsten Übung fort.

### Ab Finisher Nr. 2 - Plank Attack

A1– Plank with Side Touch – 10 Wiederholungen je Seite

A2 – Saw Plank – 10 Wiederholungen

A3 – Plank with Leg Lift – 10 Wiederholungen je Seite

Ausruhen 1 min

Wiederholen Sie diesen Durchgang 3-mal.

## Woche 4: Tag 12

### Workout Nr. 1 - Fighter Abs Intro

A1 – 1-2 Punch Sprawl – 30 Sek.

A2 – Squat Uppercut – 30 Sek.

A3 – Cross Body Mountain Climbers – 30 Sek

A4 – Plank with Forward Touch – 30 Sek

A5 – Squat Front Kick – 30 Sek

Ausruhen 1 min

Wiederholen Sie diese Übung insgesamt 3-mal.

Zählen Sie, wie viele Wiederholungen Sie bei jeder Übung für jede Runde geschafft haben.

Vergleichen Sie die Ergebnisse mit Ihrem ersten Tag und schicken Sie mir diese per E-Mail an

[andrew.raposo@flacherbauchuebernacht.de](mailto:andrew.raposo@flacherbauchuebernacht.de).

## Woche 5: Tag 13

### Workout Nr. 4 - Zwei Minuten Fight

A1 – Punch Outs – 30 Sek

A2 – Mountain Climbers – 30 Sek

A3 – Front Kicks – 30 Sek

A4 – Squat Knee – 30 Sek

Ausruhen 1 min

Wiederholen Sie diese Übung insgesamt 3-mal. Fahren Sie danach mit der nächsten Übung fort.

### Ab Finisher Nr. 3 – Ab Blast

A1 – Box Plank – 10 Wiederholungen je Seite

A2 – Plank with Knee to Elbow – 10 Wiederholungen je Seite

A3 – Dying Bug – 10 Wiederholungen je Seite

Ausruhen 1 min

Wiederholen Sie diese Übung insgesamt 3-mal.

## Woche 5: Tag 14

### Workout Nr. 2 - Full Body Combat

A1 – Walk Out Push Ups – 10 Wiederholungen

A2 – Split Squats – 10 Wiederholungen je Seite

A3 – 1-2 Punch Front Kick – 10 Wiederholungen je Seite

A4 – Bent Over T's – 10 Wiederholungen

Ausruhen 1 Min

Wiederholen Sie diese Übung insgesamt 3-mal. Fahren Sie danach mit der nächsten Übung fort.

### Ab Finisher Nr. 1 - Fighter Fit Abs

A1 – Wall Bug – 10 Wiederholungen je Seite

A2 – Single Leg Hip Lift – 10 Wiederholungen je Seite

A3 – Box Plank – 10 Wiederholungen je Seite

A4 – Hardstyle Plank – 10 Sek halten x3

Ausruhen 1 min

Wiederholen Sie diese Übung 2-mal.

## Woche 5: Tag 15

### Workout Nr. 3 - Combo Countdown

Führen Sie jeden Satz 7-mal aus, dann 6 Wiederholungen und der nächste Satz wird 5 Wiederholungen beinhalten und so weiter bis zu einer Wiederholung.

A1 – 1-2 Punch Double Front Kick – 7 Wiederholungen...1 Wiederholung

A2 – Sprawl – 7 Wiederholungen...1 Wiederholung

Ausruhen 1 min. Nach Beendigung dieses Trainings fahren Sie mit der nächsten Übung fort.

### Ab Finisher Nr. 2 - Plank Attack

A1– Plank with Side Touch – 10 Wiederholungen je Seite

A2 – Saw Plank – 10 Wiederholungen

A3 – Plank with Leg Lift – 10 Wiederholungen je Seite

Ausruhen 1 min

Wiederholen Sie diese Übung 2-mal.

## Woche 6: Tag 16

### Workout Nr. 4 - Zwei Minuten Fight

A1 – Punch Outs – 30 Sek

A2 – Mountain Climbers – 30 Sek

A3 – Front Kicks – 30 Sek

A4 – Squat Knee – 30 Sek

Ausruhen 1 min

Wiederholen Sie diese Übung insgesamt 3-mal. Fahren Sie danach mit der nächsten Übung fort.

### Ab Finisher Nr. 3 – Ab Blast

A1 – Box Plank – 10 Wiederholungen je Seite

A2 – Plank with Knee to Elbow – 10 Wiederholungen je Seite

A3 – Dying Bug – 10 Wiederholungen je Seite

Ausruhen 1 min

Wiederholen Sie diese Übung insgesamt 3-mal.



## Woche 6: Tag 17

### Workout Nr. 5 - Drei Minuten Extravaganza

A1 – Bob and Weaves with Hooks – 30 Sek

A2 – Squat Hold – 30 Sek

A3 – Glute Bridges – 30 Sek

A4 – Plank To Push Up – 30 Sek

A5 – Cross Body Mountain Climbers – 30 Sek

A6 – Bent Over T's – 30 Sek

Ausruhen 1 min

Wiederholen Sie diese Übung insgesamt 2-mal. Fahren Sie danach mit der nächsten Übung fort.

## **Ab Finisher Nr. 4 – Primal Ab Blast**

A1 – Box Plank – 5 Wiederholungen je Seite

A2 – Forward Crawl – 5 Wiederholungen je Seite

A3 – Backward Crawl – 5 Wiederholungen je Seite

A4 – Box Plank – 5 Wiederholungen je Seite

A5 – Hardstyle Plank – 30 Sek

Ausruhen 1 min

Wiederholen Sie diese Übung insgesamt 3-mal.

## Woche 6: Tag 18

### Workout Nr. 1 - Fighter Abs Intro

A1 – 1-2 Punch Sprawl – 30 Sek

A2 – Squat Uppercut – 30 Sek

A3 – Cross Body Mountain Climbers – 30 Sek

A4 – Plank with Forward Touch – 30 Sek

A5 – Squat Front Kick – 30 Sek

Ausruhen 1 min

Wiederholen Sie diese Übung insgesamt 3-mal. Ruhen Sie sich zwischen den einzelnen Durchgängen aus.

Zählen Sie, wie viele Wiederholungen Sie bei jeder Übung für jede Runde geschafft haben. Vergleichen Sie die Ergebnisse mit Ihrem ersten Tag und schicken Sie mir diese per E-Mail an

[andrew.raposo@flacherbauchuebernacht.de](mailto:andrew.raposo@flacherbauchuebernacht.de)