

JAN HAHN | FELIX BAUER

IN NUR  
2 MONATEN  
ZUM  
ERFOLG!

# MEINE SIXPACK CHALLENGE



## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

KGS

## KAPITEL 1

- 005 Eine besondere Herausforderung
  
- 007 GUT ZU WISSEN**
  
- 008 BLICKPUNKT BAUCH**
- 009 Mehr Muskeln, weniger Fett
- 010 5 gute Gründe für ein Sixpack
- 011 Heiz den Kalorien ein
- 013 Aufbau der Bauchmuskulatur
- 016 Muskeln statt Fett
- 018 So meisterst du deine Challenge
  
- 020 **Extra:** Motivation – so hältst du durch
  
- 022 FUTTER FÜRS SIXPACK**
- 023 Grundregeln der Ernährung
- 024 **Extra:** Do's und Don'ts beim Essen
  
- 026 Unsere Sixpack-Rezepte

## KAPITEL 2

### 033 DEIN BAUCHMUSKEL-WORKOUT

### 035 TRAINING FÜR DIE STARKE MITTE

036 Workout 1 (Montag)

043 Workout 2 (Donnerstag)

052 Workout 3 (Samstag)

### 061 CARDIO-WORKOUT

062 Kreislauf in Schwung

062 Cardio-Trainingsplan

063 Warm-up

### 070 HIT: ALLROUNDER FÜR MUSKELN UND HERZ

071 8-Wochen-HIT-Trainingsplan

072 HIT-Warm-up

090 **Kopiervorlage:** Dein persönlicher 8-Wochen-Plan

### 092 SERVICE

092 Sachregister

093 Übungsregister

094 Bücher und Adressen

095 Impressum



**ÜBERWINDE  
DEINE EIGENEN  
GRENZEN!**