

@MOMMYCOACHING
BY MARY



CORE CODE

DEIN 6 WOCHEN PLAN
FÜR EINE STARKE MITTE



Willkommen zu CORE CODE

...deinem 6-Wochen-Plan für
eine starke Mitte im echten
Mommy-Alltag.



Das hier ist kein „Bauchprogramm“, das du irgendwie
zusätzlich schaffen musst. Das ist dein **Gamechanger-Add-
on**: 3 Sessions pro Woche, 10–15 Minuten, Comeback oder
Power – so, dass du es **solo** oder **nach deinem Training**
machen kannst.

Wenn du dich schon lange fragst, warum du trainierst und
trotzdem nicht dieses stabile, flache Bauchgefühl
bekommst: **Hier beginnt die Antwort.**

Mach's nicht perfekt. Mach's konstant. Und beobachte, was
passiert, wenn du deinem Core endlich ein System gibst.

Mary

mommycoaching.de
info@mommycoaching.de

CORE CODE

So liest du den Plan

GLOSSAR

Alt. = Alternating (abwechselnd rechts/links)

DB = Dumbbell (Kurzhandtel oder anderes Gewicht)

OH = Overhead (über Kopf)

SA = Single Arm (einarmig)

Sek = Sekunden

12-15/12-15 = Wiederholungen pro Seite

20-30/20-30sek = Sekunden pro Seite

20-30/20-30 steps = Schritte pro Seite



Audio Datei zum Anklicken



Hinterlegtes Video zur Übung zum Anklicken (2 Symbole nebeneinander = 2 hinterlegte Videos (Alternativübung))



WIEDERHOLUNGEN: WAS BEDEUTET 12-15?

12-15 = 12 bis 15 Wiederholungen.

- Du startest bei **mindestens 12** und gehst hoch bis **15**, wenn du noch sauber arbeiten kannst.

Wichtig: Der Reiz muss stimmen.

- Wenn du **15 Wiederholungen schaffst** und es **nicht stark herausfordernd** ist: Dann ist die Übung zu leicht, der notwendige Reiz für Muskelwachstum fehlt.

So machst du es schwerer (in dieser Reihenfolge):

1. **Gewicht erhöhen** (oder stärkeres Band)
2. **Ausführung verlangsamen** (Tempo kontrollieren)
3. **Technik checken** (Video nochmal anschauen, oft liegt es daran)
4. **Wiederholungen erhöhen** (als letzte Option)

WENN DU 12 NICHT SCHAFFST

Wenn du 12 nicht sauber schaffst: Die Übung ist aktuell zu schwierig.

So skalierst du:

- **Gewicht reduzieren**
- **Hinweise im Video nutzen** (Setup, Atmung, Range)
- **Range anpassen:** gehe auf **8–12 Wiederholungen**

Wenn du die Übung gar nicht sauber ausführen kannst: Bleib bei der Übung aus der Woche davor. Denn CORE CODE baut aufeinander auf:

- **Woche 2 Session 1** ist die Steigerung von **Woche 1 Session 1**.
- Wenn Woche 2 noch nicht sauber geht, trainierst du Woche 1 weiter, bis es sitzt.

Das Gleich gilt auch für Sekundenanzahl oder Steps.

PAUSEN & RUNDEN: SO LÄUFT EINE SESSION AB

Du machst **alle drei Übungen hintereinander**, ohne große Pause — solange deine **Technik stabil bleibt**.

Nach jeder Runde: 1–2 Minuten Pause, damit du wieder mit guter Kraft und sauberer Technik startest.

Normal: Von Runde zu Runde können Wiederholungen oder Sekunden etwas weniger werden. Das ist okay, aber **gib alles**, ohne deine Technik zu verlieren.

BEISPIEL: SO SIEHT 1 SESSION AUS

Runde 1: Übung 1 → Übung 2 → Übung 3 (ohne große Pause)

Pause: 1–2 Minuten

Runde 2: Übung 1 → Übung 2 → Übung 3

Pause: 1–2 Minuten

Runde 3: Übung 1 → Übung 2 → Übung 3



CORELOCK (inneres Korsett)



Merksatz für diese Woche: Spannung ohne Pressen. Das ist Corelock.
Rippen runter, Reißverschluss vom Po zu den Rippen schließen.



SESSION 1: 3 Rounds

- ▶ 12-15 Sit-Up
- ▶ 12-15 Leg Raise
- ▶ 24-30 Russian Twist

NOTIZEN



SESSION 2: 3 Rounds

- ▶ 16-24 Plank Tap
- ▶ 20-30 Flutter Kick
- ▶ 30-40/30-40sek Side Plank

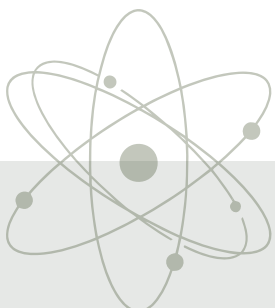
NOTIZEN



SESSION 3: 3 Rounds

- ▶ 12-15 Toe Crunch
- ▶ 12-15/12-15 Pallof Press
- ▶ 12-15/12-15 Side Bent

NOTIZEN





ATMUNG (Druckmanagement für Bauch & Beckenboden)



Merksatz für diese Woche: Ausatmen beim schweren Teil.

SESSION 1: 3 Rounds

- ▶ 12-15 Tempo Sit-Up @31x1 (3 sek. abrollen/ 1 sek. unten/x schnell hoch/1 sek. sitzen)
- ▶ 12-15 Tempo Leg Raise @31x1 (3 sek. runter/1 sek. halten/x schnell hoch/1 sek. halten)
- ▶ 24-30 DB Russian Twist

NOTIZEN

SESSION 2: 3 Rounds

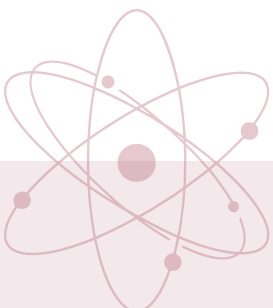
- ▶ 16-24 Mountain Climber
- ▶ 12-16 Single Leg Lift Over
- ▶ 12-15/12-15 Side Plank Hip Raise

NOTIZEN

SESSION 3: 3 Rounds

- ▶ 16-24 Bicycle Crunch
- ▶ 12-15/12-15 Pallof Rotation
- ▶ 20-30 steps Farmers Carry

NOTIZEN





RICHTIGER REIZ (woran du merkst, dass es wirkt)



Merksatz für diese Woche: Wenn du am Ende gerade noch so 1-2 saubere Wiederholungen kannst, ohne dass deine Technik komplett kippt – dann war der Reiz richtig.



SESSION 1: 3 Rounds

- ▶ 12-15 DB Sit-Up
- ▶ 12-15 DB Hold Leg Raise
- ▶ 24-30 Russian Overhead Twist

NOTIZEN



SESSION 2: 3 Rounds

- ▶ 12-15 Plank Walkout
- ▶ 12-16 Leg Lift Over
- ▶ 12-15/12-15 Side Plank Rotation

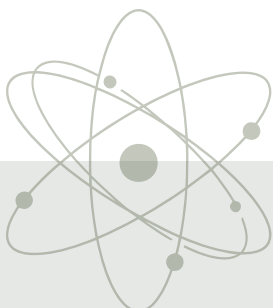
NOTIZEN



SESSION 3: 3 Rounds

- ▶ 12-15 Hollow Rock
- ▶ 12-15/12-15 Pallof Frankentwist
- ▶ 30-40/30-40sek Single Arm Front Rack Hold

NOTIZEN





PROGRESSION (die 4 Hebel, mit Beispielen)



Merksatz für diese Woche: Progress ist nicht mehr machen.
Progress ist besser steuern.



SESSION 1: 3 Rounds

- ▶ 12-15 OH Sit-Up
- ▶ 12-16 alt. DB Hold Deadbug
- ▶ 24-30 Penguin Sit-Up

NOTIZEN



SESSION 2: 3 Rounds

- ▶ 12-16 DB Front Slide
- ▶ 12-16 Leg Lift Over Plus
- ▶ 12-15/12-15 Side Plank Crunch

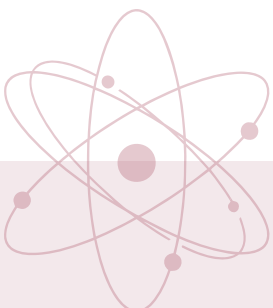
NOTIZEN



SESSION 3: 3 Rounds

- ▶ 12-15 Crunch
- ▶ 12-15/12-15 Pallof Press + Front Raise
- ▶ 20-30 steps Front Rack March

NOTIZEN





STILLSTAND (du trainierst... und trotzdem bleibt der Bauch? Das sind die 3 echten Gründe)



Merksatz für diese Woche: Erst Klarheit, dann Veränderung.

SESSION 1: 3 Rounds

- ▶ 12-15/12-15 Single Arm OH Sit-Up
- ▶ 12-15 OH Banded Deadbug
- ▶ 16-24 CrossBody Sit-Up

NOTIZEN

SESSION 2: 3 Rounds

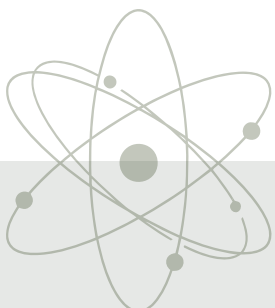
- ▶ 12-16 DB CrossBody Slide
- ▶ 12-16 Double Leg Lift Over
- ▶ 30-40/30-40sek Star Plank

NOTIZEN

SESSION 3: 3 Rounds

- ▶ ▶ 12-15 V-Up/Tuck-Up
- ▶ 12-15/12-15 Pallof Lift
- ▶ 30-40/30-40sek Offset Hold

NOTIZEN





FUNDAMENT (diese 3 Säulen verändern deinen Bauch)



Merksatz für diese Woche: Bauch verändert sich nicht durch Bauch allein. Bauch verändert sich durch dein System.



SESSION 1: 3 Rounds

- ▶ 8-12 Behind the Neck Sit-Up
- ▶ 12-15 DB + Band Deadbug
- ▶ 30-40 sek. Hollow Hold

NOTIZEN



SESSION 2: 3 Rounds

- ▶ 12-16 Thai Push Up
- ▶ 12-16 Inside Outside Lift Over
- ▶ 20-30/20-30sek Star Plank
Hip Raise

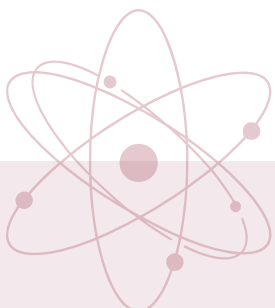
NOTIZEN



SESSION 3: 3 Rounds

- ▶ ▶ 12-16 alt. V-Up/alt. Tuck Up
- ▶ 12-15/12-15 Pallof Chop
- ▶ 20-30/20-30 steps SA OH
March

NOTIZEN



Mommy, wenn du bis hier durchgezogen hast: **Respekt**. Du hast dir in wenigen Wochen ein Fundament gebaut, das dich im Alltag trägt – nicht nur im Training.

Und jetzt kommt der wichtigste Teil: **Hör nicht auf, wenn es gerade anfängt zu wirken**. Starte den Plan wieder von vorne mit Steigerungen wie du in der Voice zur Progression gelernt hast.



Wenn du spürst, dass da noch mehr drin ist und du Training, Ernährung und Mindset **richtig in der Tiefe** angehen willst: Dann ist mein Programm **BYE BYE MOMMY TUMMY** dein nächster Schritt.



Wenn du lieber erst mal **klein & konstant** dranbleiben willst - mit Struktur und Community - dann ist mein **MOMMY MOMENTUM CLUB** dein Zuhause.

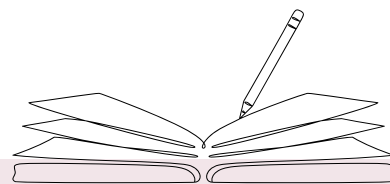
Egal wofür du dich entscheidest: Du bist nicht „zu spät“. Du bist genau richtig. Und du bist ab jetzt eine Mommy, die weiß, wie sie in ihre Power kommt.

Mary



CORE CODE

6-Wochen Trainings-Tracker



S1 = Session 1 | S2 = Session 2 | S3 = Session 3

