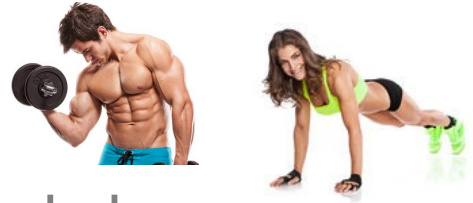


DEIN WORKOUT PLAN

Übersicht – was dich erwartet



In deinem WORKOUT PLAN steckt das Know-how diverser Sportwissenschaftler & FitnessCoaches. Wir haben hier ein geniales Konzept für dich erstellt, dass dich in deiner Challenge fordert und supported.

Du hast die Auswahl zwischen:

1. Gewichte-Training im Fitnessstudio + Übungen
2. dem HIIT Training daheim / Outdoor + Übungen

Unser 3 Stufen Modell:

Anfänger | Fortgeschrittener | Profi

Das bietet dir die Möglichkeit auf deinem Level zu trainieren.

! Wichtig bei allen Übungen –
achte immer auf die korrekte Ausführung,
sodass du wirklich einen positiven Trainingseffekt hast !

Es ist einfach – umsetzbar – und du entscheidest mit deiner Disziplin selbst über deinen Erfolg!

Wir wünschen dir viel Spaß & Erfolg bei deiner Challenge!!!

1. Training mit Gewichten



Du kannst an jedem beliebigen Tag der Woche starten,
Denk immer dran, die Pause Tage dazwischen ein zu halten!
Auf der letzten Seite findest du Bilder zu den Übungen.

Tag 1		
Übung	Sätze	Wiederholungen
Bankdrücken	4	12,10,8,6
Schrägbankdrücken	4	12,10,8,6
Negatives Bankdrücken	4	12,10,8,6
Lat Pulldowns	4	12,10,8,6
Rudern sitzend Kabel	3	8-12
Langhantel freistehend rudern	3	8-12

! WICHTIG: Stelle die Gewichte jeweils so ein, dass du den letzten Satz mit dem gleichen Gewicht gerade noch so absolvieren kannst !

1. Training mit Gewichten



Tag 3		
Übung	Sätze	Wiederholungen
Kniebeugen		
Frei oder geführt	3	12,10,6-8
Kurzhantel gehen	2	15-20
Beinstrecker	2	8-12
Wadenheben sitzend	3	15-20
Wadenheben stehend	2	12-20

1. Training mit Gewichten



Tag 5

Übung	Sätze	Wiederholungen
Langhantel hinter Kopf drücken	3	12,10,8
Seitheben Kurzhantel stehend	3	8-12
Rudern aufrecht Kabel	2	8-12
Kurzhantel Curls	3	12,10,6-8
Fixierte EZ Stange Curl	2	8-12
Konzentrations Curl	2	8-12
Dips	3	10,8,4-6
Trizepsdrücken Kurzhantel über Kopf	2	8-12
Trizepsdrücken Kabel Seilgriff	2	8-12

1. Training mit Gewichten



Übung

Bild

Schlagbankdrücken



Negatives Bankdrücken



Lat Pulldowns



1. Training mit Gewichten



Übung	Bild
Rudern sitzend Kabel	 A woman with short blonde hair, wearing a blue and black sports top and black leggings, is seated on a blue exercise bench in a gym. She is performing a seated cable row, pulling a handle attached to a cable machine towards her chest. The background shows other gym equipment and people.
Langhantel freistehend rudern	 A woman with blonde hair tied back, wearing a blue tank top and black leggings, is performing a deadlift. She is bent over at the hips, holding a barbell with blue and silver weights. The background is plain white.

1. Training mit Gewichten



Übung

Bild

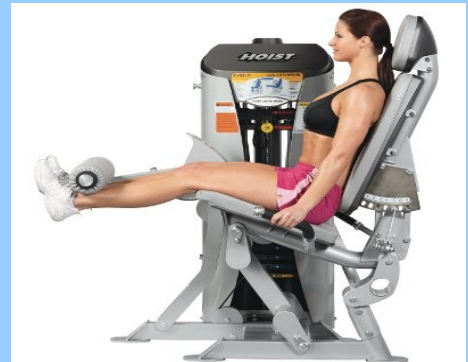
Kniebeugen
Frei oder geführt



Kurzhantel gehen



Beinstrecker



1. Training mit Gewichten



Übung	Bild
Wadenheben sitzend	 A man in a dark blue t-shirt and black shorts is seated on a gym machine designed for calf raises. He is holding the handles of the machine and lifting his heels to raise his body. The machine has a large weight stack on the left side.
Wadenheben stehend	 A woman in a black tank top and black leggings is standing on a gym machine for calf raises. She is holding the handles and lifting her heels. The machine has a large weight stack on the right side.  A logo in the bottom right corner of the image. It features a large orange circle with the number '1' inside. To the right of the circle, the text 'ONE SIMPLE CHANGE' is written in green, with 'CHANGE' in a larger, bold font. Below this, 'Juice PLUS+' is written in a cursive, orange font.

1. Training mit Gewichten



Übung

Langhantel frontdrücken

Bild



Seitheben Kurzhantel
stehend



Rudern aufrecht Kabel



1. Training mit Gewichten



Übung

Bild

Kurzhantel Curls



Fixierte EZ Stange Curl



Konzentration Curl



1. Training mit Gewichten



Übung

Bild

Dips



Trizepsdrücken Kurzhantel
über Kopf



Trizepsdrücken Kabel Seilgriff



2. HIIT

Hoch intensives Intervall Training



Anfänger – 30 Sekunden für jede Übung. Einmal alle Übungen durch ist ein Satz, dann 1 Minute Pause. 3 Sätze insgesamt.

Fortgeschritten – 1 Minute für jede Übung. Einmal alle Übungen durch ist ein Satz, dann 1 Minute Pause. 4 Sätze insgesamt.

Profi – 1 Minute 30 Sekunden für jede Übung. Einmal alle Übungen durch ist ein Satz, dann 30 Sekunden Pause. 5 Sätze insgesamt.

Tag 1
Burpees
Jump Squats
Knieheben
Bergsteiger
Liegestütz

2. HIIT

Hoch intensives Intervall Training



Anfänger – 30 Sekunden für jede Übung. Einmal alle Übungen durch ist ein Satz, dann 1 Minute Pause. 3 Sätze insgesamt.

Fortgeschritten – 1 Minute für jede Übung. Einmal alle Übungen durch ist ein Satz, dann 1 Minute Pause. 4 Sätze insgesamt.

Profi – 1 Minute 30 Sekunden für jede Übung. Einmal alle Übungen durch ist ein Satz, dann 30 Sekunden Pause. 5 Sätze insgesamt.

Tag 3
Jumping Jacks
Power Kniebeugen
Interval Sprints
Squat Thrusts
Explosiver Kniesprung

2. HIIT

Hoch intensives Intervall Training



Anfänger – 30 Sekunden für jede Übung. Einmal alle Übungen durch ist ein Satz, dann 1 Minute Pause. 3 Sätze insgesamt.

Fortgeschritten – 1 Minute für jede Übung. Einmal alle Übungen durch ist ein Satz, dann 1 Minute Pause. 4 Sätze insgesamt.

Profi – 1 Minute 30 Sekunden für jede Übung. Einmal alle Übungen durch ist ein Satz, dann 30 Sekunden Pause. 5 Sätze insgesamt.

Tag 5
Basketball Sprung
Ski Sprung
Power Kniebeugen
Abs Squat Thrust
Liegestütz

2. HIIT Übungen

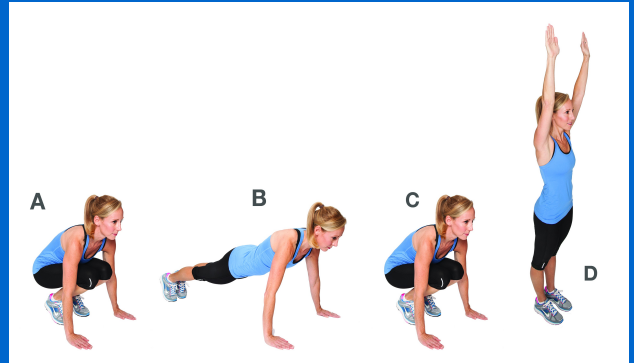
Hoch intensives Intervall Training



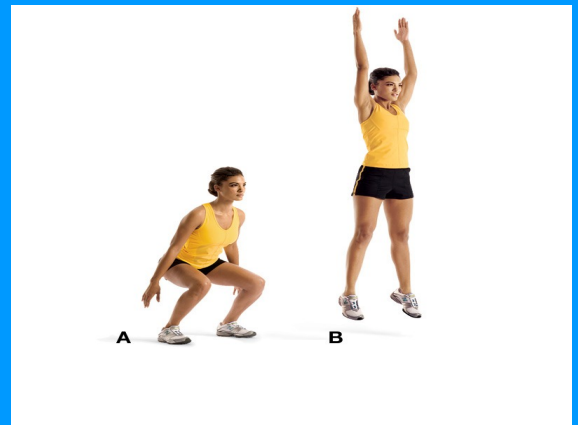
Übung

Bild

Burpees



Jump Squats



Knieheben



2. HIIT Übungen

Hoch intensives Intervall Training



Übung

Bild

Bergsteiger



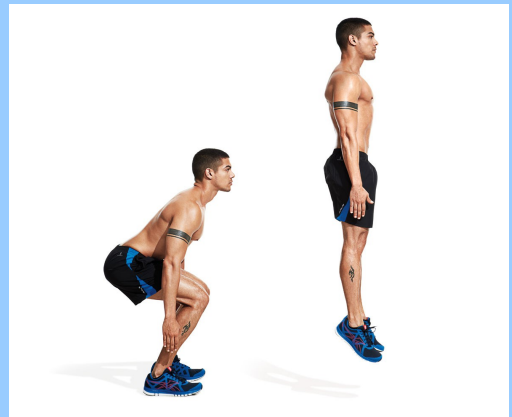
Jumping Jacks

1A

1B



Power Kniebeugen



2. HIIT Übungen

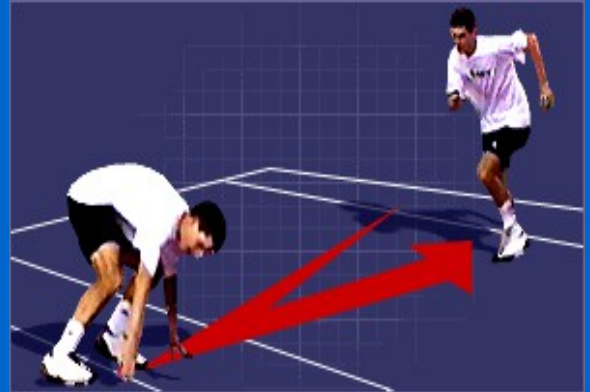
Hoch intensives Intervall Training



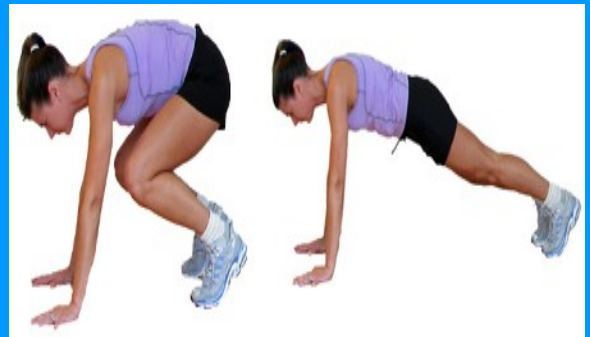
Übung

Bild

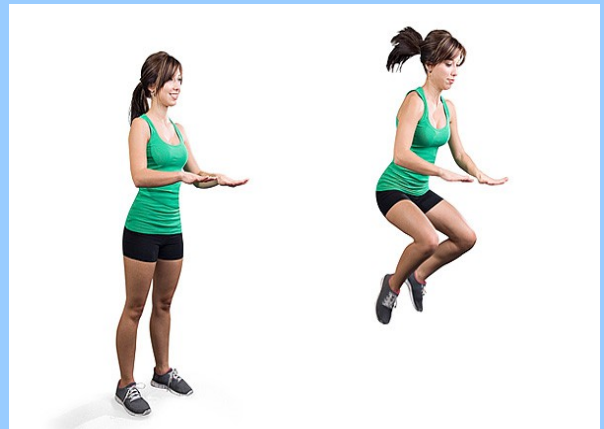
Interval Sprints



Squat Thrusts



Explosiver Kniesprung



2. HIIT Übungen

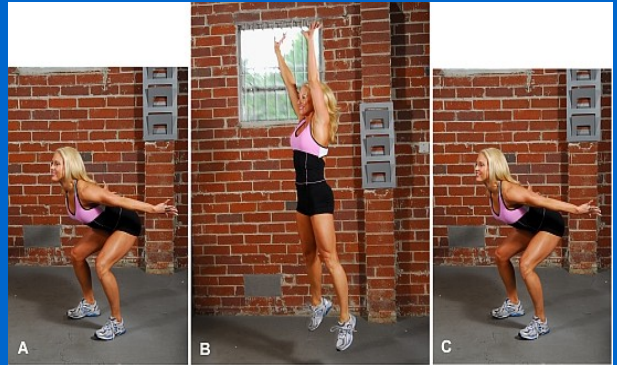
Hoch intensives Intervall Training



Übung

Basketball Sprung

Bild



Ski Sprung



Abs squat Thrusts

