

















Montag							
Nr	Übung		Sätze		Wdh.	Bemerkung	Gesamt
1 *	Situps		3	x	25		75
2 *	Brücke mit Hüftstecker		3	x	15		75
3 *	Seitheben (W-Position)		5	x	20		100
4 *	Kniebeuge		5	x	20		100
5 *	Liegestütz		3	x	10		30
6 *	Skipping mit Punsh		1	x	150	je Seite	150

\* - Übungen zählen für die Wochen - Challenge

## Dienstag







### 4 Runden

Nr	Übung		Wdh.	Bemerkung	Gesamt
1 *	Situp		25		100
2	Ausfallschritt oder Wechselsprung		20	je Seite	80
3 *	Schnee-Engel		20		80
4	Schulterpresse mit Gewicht (Flasche)		25	Gewicht 1-2kg je Seite	100
5	Leg Lever		25		100
6	Burpee		10		40
7 *	Plank, diagonal		10	je Seite	40
8	Beinseitheben		20	je Seite	40
9 *	Kniebeuge		25		100
10 *	Liegestütz		10		40

\* - Übungen zählen für die Wochen - Challenge

## Mittwoch

**5 x 1 min. je Übung, dann Wechsel (\*\*EMOM)**

Nr	Übung		Wdh.	Bemerkung	Gesamt
1 *	Situp		25		125
2 *	Liegestütz		10		50
3	Frogger		20		100
4 *	Kniebeuge		20		100
5	Beinrückheben		20	je Seite	100
6 *	Brücke		30		150

**Ausführung:**

Mit der ersten Übung beginnen. Die angegebene Wiederholungszahl innerhalb einer Minute ausführen. Erst, wenn alle Durchgänge der jeweiligen Übung fertig sind, wird zur nächsten gewechselt  
(4 x Übung 1, dann zu Übung 2 usw.)

\* - Übungen zählen für die Wochen - Challenge

\*\*EMOM - every minute on the minute

## Donnerstag



### 5 Runden - Stufentraining

Nr	Übung	Wdh.	Bemerkung	Gesamt
1 *	Situp	50 - 10	je Runde um 10 Wdh. reduzieren	150
2	Jumping Jacks	50 - 10	je Runde um 10 Wdh. reduzieren	150
3 *	Kniebeuge	50 - 10	je Runde um 2 Wdh. reduzieren	150
4 *	Liegestütz	16 - 8	je Runde um 10 Wdh. reduzieren	60
5 *	Schnee-Engel	50 - 10	je Runde um 10 Wdh. reduzieren	150

\* - Übungen zählen für die Wochen - Challenge

## Freitag

### 10 min. Tabata 20/10

Nr	Übung		Wdh.	Bemerkung	Gesamt
	Hi - Intensity (20 Sekunden)				
1	Skipping mit Punsh		10 x	jeweils 20 Sek.	
2	Low-Intensity (10 Sekunden)				
3	Jumping Jacks		20 x	jeweils 10 Sek.	








#### Ausführung:

Für 20 Sekunden eine Hi - Intensity - Übung ausführen, gleich darauf schließt sich für 10 Sekunden die Low - Intensity - Übung an.

Der Workout wird ohne Pausen durchgeführt. Während der Hi - Intensity - Phase immer an der Belastungsgrenze arbeiten.







## Samstag

### 7 Runden




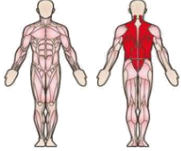
Nr	Übung		Wdh.	Bemerkung	Gesamt
1 *	Situp		25		175
2 *	Kniebeuge		25		175
3 *	Liegestütz		10		70
4 *	Brücke		20		140
5 *	Schnee-Engel		20		140
6 *	Arm Seitheben (W-Position)		20		140
7	Schulterpresse mit Gewicht (Flasche)		20	Gewicht 1-2kg je Seite	140
8					
9					
10					

\* - Übungen zählen für die Wochen - Challenge

\*\*EMOM - every minute on the minute

Sonntag							
Nr	Übung		Sätze		Wdh.	Bemerkung	Gesamt
1 *	Situps		8	x	25		200
2 *	Plank, diagonal		4	x	20	je Seite	80
3	Mountain Climber		4	x	20	je Seite	80
4	Jumping Jacks		4	x	50		200
5 *	Kniebeuge		4	x	40		160
6 *	Liegestütz		10	x	8		80

\* - Übungen zählen für die Wochen - Challenge

Wochen - Challenge			Deine persönliche Score - Chart							
Übung	Grafik	Whd.	MO.	DI	MI	DO	FR	SA	SO	Gesamt
Kniebeuge		500	100	100	100	100		175	160	
Liegestütz		250	30	40	50	60		70	80	
Sit Up		500	75	100	125	150		175	200	
Rückenübung		800	175	120	150	150		420	80	