














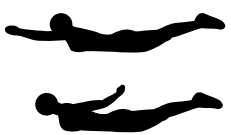




Montag					
4 Runden					
Nr	Übung		Wdh.	Bemerkung	Gesamt
1 *	Jumping Jacks		30		120
2	Burpees		10		40
3 *	Jumping Jacks		30		120
4	Squat Jump		10		40
5 *	Jumping Jacks		30		120
6	Skipping mit Punsh		30	je Seite	120
7 *	Jumping Jacks		30		120
8 *	Side to Side Jump & Squat		10	je Seite	40
9 *	Jumping Jacks		30		120
10	Wechselsprünge mit Rotation		10	je Seite	40

* - Übungen zählen für die Wochen - Challenge

Dienstag					
4 x 1 min. je Übung, dann Wechsel (**EMOM)					
Nr	Übung		Wdh.	Bemerkung	Gesamt
1 *	Leg Lever		20		80
2 *	Liegestütz		14		56
3	Arm Seitheben (W-Position)		40		160
4 *	Kniebeuge		30		120
5	Beinseitheben		25	je Seite	100
6 *	Schnee-Engel		30		120
7 *	Situp		20		80
8	Mountain Climber		30	je Seite	80

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

Mittwoch







4 Runden

Nr	Übung		Wdh.	Bemerkung	Gesamt
1	Burpees		5		20
2 *	Jumping Jacks		30		120
3	Burpees		5		20
4	Skipping mit Punsh		30	je Seite	120
5	Burpees		5		20
*	Jumping Jacks		30		120
	Burpees		5		20
	Skipping mit Punsh		30	je Seite	120
	Burpees		5		20
*	Jumping Jacks		30		120









* - Übungen zählen für die Wochen - Challenge

Donnerstag











5 Runden - Stufentraining

Nr	Übung		Wdh.	Bemerkung	Gesamt
1 *	Leg Lever		50 - 10	jede Runde um 10 Wdh. reduzieren	150
2	Arm Seitheben (W-Position)		50 - 10	jede Runde um 10 Wdh. reduzieren	150
3 *	Kniebeuge		50 - 10	jede Runde um 10 Wdh. reduzieren	150
4 *	Liegestütz		18 - 10	jede Runde um 2 Wdh. reduzieren	70
5 *	Schnee-Engel		50 - 10	jede Runde um 10 Wdh. reduzieren	150
6	Russian Twist		50 - 10	Je Seite; jede Runde um 10 Wdh. reduzieren	150

* - Übungen zählen für die Wochen - Challenge

Freitag				
Start 10 WH - Ende 20 WH Pyramiden-Training				
Nr	Übung		Bemerkung	Gesamt
1	Burpee			165
2	Stern (Bauch)		je Seite	165
3	Ausfallschritt		je Seite	165
4 *	Schnee-Engel			165
5	Skipping mit Punsh		je Seite	165
6	Beinheben seitl.		je Seite, Fussspitze zeigt nach unten	165
7 *	Squat Jump mit 90° Drehung			165
8 *	Total Crunch			165

* - Übungen zählen für die Wochen - Challenge











Samstag					
10 Runden					
Nr	Übung		Wdh.	Bemerkung	Gesamt
1 *	Liegestütz		7		70
2	Mountain Climber		10	je Seite	100
3	Frogger		10		100
4 *	Kniebeuge		10		100
5	Ausfallschritt		10	je Seite	100
6 *	Squat Jump		10		100
7	Arm Seitheben (W-Position)		20		200
8	Schulterpresse mit Gewicht (Flasche)		20	Gewicht 1-2kg je Seite	200
9 *	Situp		15		150
10 *	Leg Lever		15		150

* - Übungen zählen für die Wochen - Challenge

**EMOM - every minute on the minute

Sonntag

4 Runden Tabata 20/10






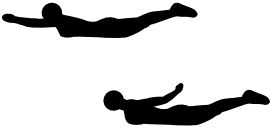
Nr	Übung		Wdh.	Bemerkung
	Hi - Intensity (20 Sekunden)			Low-Intensity (10 Sekunden)
1	Skipping mit Punsh		Skipping	
2	Squat Jump		Skipping	
3	Frogger		Skipping	
4	Wechselsprünge mit Rotation		Skipping	
5	Sprawl (Burpee leicht)		Skipping	

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.

* - Übungen zählen für die Wochen - Challenge

Wochen - Challenge			Deine persönliche Score - Chart							
Übung	Grafik	Ziel	MO.	DI	MI	DO	FR	SA	SO	Gesamt
Kniebeuge		600	120	120		150	165	200		755
Liegestütz		200		56		70		70		196
Sit Up		350		80			165	150		395
Jumping Jacks		1000	600		360					960
Leg Lever		350		80		150		150		380
Schnee-Engel		400		120		150	165			435