

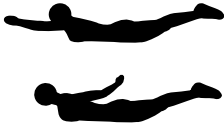











Montag					
4 Runden					
Nr	Übung		Wdh.	Bemerkung	Gesamt
1 *	Brücke		50		200
2 *	Situp		20		80
3 *	Schnee-Engel		50		200
4 *	Liegestütz		10		40
5 *	Arm Seitheben (W-Position)		50		200
6 *	Ausfallschritte		10	je Seite	40
7 *	Bodenrudern		50		200

\* - Übungen zählen für die Wochen - Challenge








# Dienstag

## 4 Runden

Nr	Übung		Wdh.	Bemerkung	Gesamt
1	Skipping		50	je Seite	200
2	Jumping Jacks		50		200
3	Skater		20	je Seite	80
4 *	Mountain Climber		30	je Seite	120
5	Skipping mit Punsh		50	je Seite	200

\* - Übungen zählen für die Wochen - Challenge







\*\*EMOM - ervery minute on the minute

<b>Mittwoch</b>					
<b>Satz-Training</b>					
<b>Nr</b>	<b>Übung</b>	<b>Wdh.</b>	<b>Bemerkung</b>	<b>Gesamt</b>	
1 *	Liegestütz		3 x 12		36
2 *	Schnee-Engel		3 x 20		60
3 *	Mountain Climber		3 x 50	je Seite	150
4 *	Stern (Bauch)		3 x 15	je Seite	45
5 *	Frogger		3 x 30		90
6	Po- Beinrückheben		3 x 30	je Seite	90
7 *	Liegestütz		3 x 10		30
<p><b>Ausführung:</b>            Alle Sätze einer Übung ausführen, dann zur nächsten Übung wechseln. Zwischen den Übungen oder Sätzen immer eine Pause von 20 Sekunden einlegen.</p>					

\* - Übungen zählen für die Wochen - Challenge

## Donnerstag

### Stufentraining Start 4 WH / Ende 11WH

Nr	Übung		Wdh.	Bemerkung	Gesamt
1 *	Side to Side Jump & Squat		4 - <b>11</b>	je Seite	60
2 *	Brücke		4 - <b>11</b>		60
3 *	Bodenrudern		4 - <b>11</b>		60
4	Skipping		4 - <b>11</b>	je Seite	60
5 *	Situp		4 - <b>11</b>		60
6 *	Leg Lever		4 - <b>11</b>		60









Ausführung:

Beginne die erste Runde mit 4 Wiederholungen, nach jeder Runde erhöhst Du um eine Wiederholung, der Workout endet nach der Runde mit 10 Wiederholung.

\* - Übungen zählen für die Wochen - Challenge

## Freitag

**30 min. So viele Runden wie möglich (\*\*AMRAP)**



Nr	Übung		Wdh.	Bemerkung	Gesamt
1 *	Kniebeuge		40		
2	Skipping mit Punsh		20	je Seite	
3 *	Russian Twist		15		
4 *	Ausfallschritte		40	im Wechsel, je Seite	
5	Jumping Jacks		20		
6 *	Situp		15		
7 *	Squat Jump		40		
8 *	Hüftheben im Seitstütz		15	je Seite	

\* - Übungen zählen für die Wochen - Challenge

\*\*AMRAP - as many rounds as possible

## Samstag

### 20 Runden Tabata 20/10

Nr	Übung		Wdh.	Bemerkung
	Hi - Intensity (20 Sekunden)		Low-Intensity (10 Sekunden)	
1	Skipping mit Punsh		Skipping mit Punsh	

#### 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

## Sonntag

### 5 - 10 - 5 Pyramidentraining


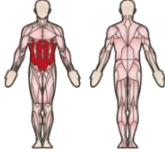
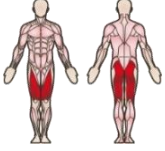
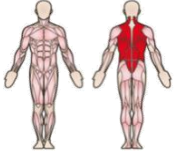
Nr	Übung		Wdh.	Bemerkung	Gesamt
1	Sprawl		siehe unten		80
2 *	Stern (Bauch)		siehe unten	je Seite	80
3 *	Mountain Climber		siehe unten	je Seite	80
4 *	Russian Twist		siehe unten	je Seite	80
5	Jumping Jacks		siehe unten		80
6 *	Leg Lever		siehe unten		80
7 *	Frogger		siehe unten		80
8 *	Situp		siehe unten		80

**Ausführung:**

Beginne mit 5 Wiederholungen, nach jeder Runde erhöhst Du um eine Wiederholung, ab 10 Wiederholung reduzierst Du um eine Wiederholung.

5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5

\* - Übungen zählen für die Wochen - Challenge

Wochen - Challenge		Deine persönliche Score - Chart								
Übung	Grafik	Whd.	MO.	DI	MI	DO	FR	SA	SO	Gesamt
Liegestütz		150	<b>60</b>		<b>40</b>	<b>25</b>	<b>48</b>			
Bauch		700	<b>320</b>		<b>60</b>	<b>50</b>	<b>200</b>	<b>162</b>		
Beine		700	<b>160</b>	<b>80</b>	<b>160</b>	<b>100</b>	<b>200</b>	<b>162</b>		
Rücken		800	<b>480</b>		<b>180</b>	<b>150</b>	<b>80</b>	<b>162</b>		