

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Tag 1 WORKOUT 1 ○	Tag 2 5x 5min Joggen mit 3min Gehpausen ○	Tag 3 WORKOUT 2 ○	Tag 4 3x 9min Joggen mit 2min Gehpausen ○	Tag 5 WORKOUT 3 ○	Tag 6 Sonnengruss 5x ○
Tag 7 WORKOUT 4 ○	Tag 8 3x 10min Joggen mit 2min Gehpausen ○	Tag 9 WORKOUT 5 ○	Tag 10 5x 50 Springseil Jumps ○	Tag 11 WORKOUT 6 ○	Tag 12 2x 15min Joggen mit 2min Gehpausen ○	Tag 13 Sonnengruss 10x ○
Tag 14 WORKOUT 7 ○	Tag 15 2x 15min Joggen mit 2min Gehpausen ○	Tag 16 EVENT ○	Tag 17 WORKOUT 8 ○	Tag 18 6x 75 Springseil Jumps ○	Tag 19 Sonnengruss 15x ○	Tag 20 Du hast es geschafft! 😊



## WORKOUT 1 5 RUNDEN

- 10x Vorgebeugtes Rudern
  - 5-10x Liegestütze
- Steigerung: Unterarmstütze während der Pause halten



## WORKOUT 2 3 RUNDEN

- 5-20x Kniebeugen
- 6-10x Sprung-Kniebeugen
- 60 Sek. Rückwärts gehen in Kniebeugen Position
- 60 Sek. seitlicher Nachstellschritt (Quick Shuffle)

## WORKOUT 3 3 RUNDEN

- 12-15x Kniebeugen
- 10-12x Raupen (aus dem Stand in Liegestütz Position bewegen)



## WORKOUT 4 3 RUNDEN

- 15x Dips
- 24x Unterarmstütz zu Liegestütz
- 15x 4 Bergsteiger + 1 Liegestütz

## WORKOUT 5 RUNDEN

- 60 Sek. Kniebeugen (Squats)
- 12x Einbeiniges absitzen und aufstehen (Single Leg Sit to Stand)
- 15x Abwechselnd Knie anziehen (Knee Up)
- 60 Sek. Sprung-Kniebeugen (Jump Squats)

## WORKOUT 6 5 RUNDEN

- 30 Sek. seitlicher Bärengang
- 30 Sek. Liegestütze

## WORKOUT 7 3 RUNDEN

- 60 Sek. Beinheben
- 15x Überkreuzte Rumpfbeugen mit Hand zur Fussspitze
- 12x Kralbeinschläge (Flutter Kicks)

## WORKOUT 8 3 BIS 5 RUNDEN

- 40 Sek. Knie anziehen (Knee Tuck)
- 20 Sek. V-Sitz halten (V-Sit-Hold)
- 40 Sek. abwechselnde Rumpfbeugen (bicycle crunch)
- 20 Sek. Hohlkörper halten (Hollowhold)
- 40 Sek. Hüpfende Liegestütze (Plank Jack)
- 20 Sek. Unterarmstütze halten (Plank hold)