

Kontrollcheat				Trainingsplan			
Starttag: Zieltag eine Woche später: Übung 1 Ausdauer: z.B. Joggen auf der Stelle, Hampelmänner, marschieren, Hula Hoop, schnelles gehen Übung 2 Kraft-Halten: z.B. Plank, Wandsitzen, Arme halten, Kerze, ... Übung 3 Beine: z.B. Lunges, Kniebeuge, Knielifts, Beinheber, ... Übung 4 Bauch: z.B. Situps, Russian Twist, Mountain Climber, Bicycle Crunch, ... Übung 5 Arme: z.B. Curls, Armheber, Trizepsdrücken, Liegestütz, ... Übung 6 Rücken: z.B. Lying Back Extensions, Superman Lat Pulldown, ... Übung 7 freie Wahl: Suche dir eine Übung aus, für z.B. deine Problemzone, ...				Trainingstag 1: Ausdauer Mache möglichst viele, möglichst lange Einheiten deiner Ausdauerübung Trainingstag 2: Kompletttraining Mache alle Übungen hintereinander. Mache je 1min jede Kraftübung und 10min die Ausdauerübung. Mache nach jeder Übung 20s Pause und nach jedem Durchgang 2min Pause. Wiederhole so oft wie möglich. Trainingstag 3: Ruhetag Mache heute möglichst viel Alltagsbewegung, aber keine gezielten Übungen. Trainingstag 4: Krafttraining Mache alle Kraft-Übungen hintereinander. Mache je 2min jede Kraftübung. Mache nach jeder Übung 20s Pause und nach jedem Durchgang 2min Pause. Wiederhole so oft wie möglich. Trainingstag 5: Ruhetag Mache heute möglichst viel Alltagsbewegung, aber keine gezielten Übungen. Trainingstag 6: Kompletttraining Mache alle Übungen hintereinander. Mache je 1min jede Kraftübung und 10min die Ausdauerübung. Mache nach jeder Übung 20s Pause und nach jedem Durchgang 2min Pause. Wiederhole so oft wie möglich. Täglich: WarmUp und Cooldown nicht vergessen!			
Übung	1:	2:	3:	4:	5:	6:	7:
Anzahl am Start							
Anzahl am Ziel							
Absolute Steigerung							
Prozentuale Steigerung							

Erfasse am Starttag deine Ausgangswerte. Wie viel schaffst du ohne Pause der gewählten Übung? Mache zwischen jeder Übung 1min Pause.

Folge den Trainingsanweisungen. Versuche dich so maximal zu steigern. Du kannst Trainingstage nach belieben tauschen.

Mache am Zieltag eine zweite Erfassung. Wie viel hast du dich gesteigert?

Wiederhole die Challenge mit neuen Übungen so oft du willst. Achte darauf zwischen der Zielerfassung und der Starterfassung genügend Pause zu machen.