

20 TO SHAPE - BODYWEIGHT ONLY

Alle Rechte dieser Ausgabe bei © Edition Michael
Fischer GmbH, Igling www.emf-verlag.de

ISBN: 978-3-86355-980-9



WORKBOOK

EINSTEIGER

WOCHE 1

KATEGORIE	ÜBUNG *	ERREICHTE WIEDERHOLUNG / ZEITINTERVALLE
BEINE		
BEINE		
BAUCH		
BAUCH		
CARDIO		20 Sek.
CARDIO		20 Sek.
ARME & SCHULTERN		
ARME & SCHULTERN		
MOBILITY & CARDIO		20 Sek.
MOBILITY & CARDIO		20 Sek.

* Bitte trage hier die Namen der von dir laut Trainingsplan ausgesuchten Übungen ein (siehe S. 83).

EINSTEIGER**WOCHE 2**

KATEGORIE	ÜBUNG *	ERREICHTE WIEDERHOLUNG / ZEITINTERVALLE
BEINE		
BEINE		
BAUCH		
BAUCH		
CARDIO		20 Sek.
CARDIO		20 Sek.
ARME & SCHULTERN		
ARME & SCHULTERN		
MOBILITY & CARDIO		20 Sek.
MOBILITY & CARDIO		20 Sek.

* Bitte trage hier die Namen der von dir laut Trainingsplan ausgesuchten Übungen ein (siehe S. 83).

EINSTEIGER**WOCHE 3**

KATEGORIE	ÜBUNG *	ERREICHTE WIEDERHOLUNG / ZEITINTERVALLE
BEINE		
BEINE		
BAUCH		
BAUCH		
CARDIO		20 Sek.
CARDIO		20 Sek.
ARME & SCHULTERN		
ARME & SCHULTERN		
MOBILITY & CARDIO		20 Sek.
MOBILITY & CARDIO		20 Sek.

* Bitte trage hier die Namen der von dir laut Trainingsplan ausgesuchten Übungen ein (siehe S. 83).

EINSTEIGER**WOCHE 4**

KATEGORIE	ÜBUNG *	ERREICHTE WIEDERHOLUNG / ZEITINTERVALLE
BEINE		
BEINE		
BAUCH		
BAUCH		
CARDIO		20 Sek.
CARDIO		20 Sek.
ARME & SCHULTERN		
ARME & SCHULTERN		
MOBILITY & CARDIO		20 Sek.
MOBILITY & CARDIO		20 Sek.

* Bitte trage hier die Namen der von dir ausgesuchten Übungen ein. Beachte, dass laut Trainingsplan die Übungen in dieser Woche wechseln (siehe S. 83).

EINSTEIGER**WOCHE 5**

KATEGORIE	ÜBUNG *	ERREICHTE WIEDERHOLUNG / ZEITINTERVALLE
BEINE		
BEINE		
BAUCH		
BAUCH		
CARDIO		20 Sek.
CARDIO		20 Sek.
ARME & SCHULTERN		
ARME & SCHULTERN		
MOBILITY & CARDIO		20 Sek.
MOBILITY & CARDIO		20 Sek.

* Bitte trage hier die Namen der von dir ausgesuchten Übungen ein. Beachte, dass laut Trainingsplan die Übungen in dieser Woche wechseln (siehe S. 84).

EINSTEIGER**WOCHE 6**

KATEGORIE	ÜBUNG *	ERREICHTE WIEDERHOLUNG / ZEITINTERVALLE
BEINE		
BEINE		
BAUCH		
BAUCH		
CARDIO		20 Sek.
CARDIO		20 Sek.
ARME & SCHULTERN		
ARME & SCHULTERN		
MOBILITY & CARDIO		20 Sek.
MOBILITY & CARDIO		20 Sek.

* Bitte trage hier die Namen der von dir laut Trainingsplan ausgesuchten Übungen ein (siehe S. 84).

EINSTEIGER**WOCHE 7**

KATEGORIE	ÜBUNG *	ERREICHTE WIEDERHOLUNG / ZEITINTERVALLE
BEINE		
BEINE		
BAUCH		
BAUCH		
CARDIO		20 Sek.
CARDIO		20 Sek.
ARME & SCHULTERN		
ARME & SCHULTERN		
MOBILITY & CARDIO		20 Sek.
MOBILITY & CARDIO		20 Sek.

* Bitte trage hier die Namen der von dir ausgesuchten Übungen ein. Beachte, dass laut Trainingsplan die Übungen in dieser Woche wechseln (siehe S. 84).

EINSTEIGER**WOCHE 8**

KATEGORIE	ÜBUNG *	ERREICHTE WIEDERHOLUNG / ZEITINTERVALLE
BEINE		
BEINE		
BAUCH		
BAUCH		
CARDIO		20 Sek.
CARDIO		20 Sek.
ARME & SCHULTERN		
ARME & SCHULTERN		
MOBILITY & CARDIO		20 Sek.
MOBILITY & CARDIO		20 Sek.

* Bitte trage hier die Namen der von dir laut Trainingsplan ausgesuchten Übungen ein (siehe S. 84).

EINSTEIGER**WOCHE 9**

KATEGORIE	ÜBUNG *	ERREICHTE WIEDERHOLUNG / ZEITINTERVALLE
BEINE	Squats – halbe Strecke	
BEINE	Lunges im Stand	
BEINE	Sumo Squats – halbe Strecke	
BEINE	Step-ups mit Beinwechsel	
BAUCH	Crunch 1	
BAUCH	Fersengreifen 1	
BAUCH	Kerze mit leichter Beinbewegung	
BAUCH	Seitstütz auf den Knien	
CARDIO	Tappings	20 Sek.
CARDIO	Mountain Climber gerade	20 Sek.
CARDIO	High Knees	20 Sek.
ARME & SCHULTERN	Plank 1	
ARME & SCHULTERN	Liegestütz auf Knien abgerollt	
ARME & SCHULTERN	Mountain Climber	
ARME & SCHULTERN	Liegestütz „schneller Touch“	
MOBILITY & CARDIO	Breakdancer	20 Sek.
MOBILITY & CARDIO	Bear-Walk	20 Sek.
MOBILITY & CARDIO	Squats mit Drehung und Zwischensprung	20 Sek.
MOBILITY & CARDIO	Sternen-Lunges	20 Sek.

* Ab dieser Woche beginnt die freie Trainingsplangestaltung. Du solltest von nun an möglichst alle Übungen in deine Workouts integrieren, um so abwechslungs- und variantenreich wie möglich zu trainieren (siehe S. 85).

EINSTEIGER**WOCHE 10**

KATEGORIE	ÜBUNG *	ERREICHTE WIEDERHOLUNG / ZEITINTERVALLE
BEINE	Squats – halbe Strecke	
BEINE	Lunges im Stand	
BEINE	Sumo Squats – halbe Strecke	
BEINE	Step-ups mit Beinwechsel	
BAUCH	Crunch 1	
BAUCH	Fersengreifen 1	
BAUCH	Kerze mit leichter Beinbewegung	
BAUCH	Seitstütz auf den Knien	
CARDIO	Tappings	20 Sek.
CARDIO	Mountain Climber	20 Sek.
CARDIO	High Knees	20 Sek.
ARME & SCHULTERN	Plank 1	
ARME & SCHULTERN	Liegestütz auf Knien abgerollt	
ARME & SCHULTERN	Mountain Climber gerade	
ARME & SCHULTERN	Liegestütz „schneller Touch“	
MOBILITY & CARDIO	Breakdancer	20 Sek.
MOBILITY & CARDIO	Bear-Walk	20 Sek.
MOBILITY & CARDIO	Squats mit Drehung und Zwischensprung	20 Sek.
MOBILITY & CARDIO	Sternen-Lunges	20 Sek.

* Tipps zur Trainingsplangestaltung findest du auf S. 85.

EINSTEIGER**WOCHE 11**

KATEGORIE	ÜBUNG *	ERREICHTE WIEDERHOLUNG / ZEITINTERVALLE
BEINE	Squats – halbe Strecke	
BEINE	Lunges im Stand	
BEINE	Sumo Squats – halbe Strecke	
BEINE	Step-ups mit Beinwechsel	
BAUCH	Crunch 1	
BAUCH	Fersengreifen 1	
BAUCH	Kerze mit Beinbewegung	
BAUCH	Seitstütz auf den Knien	
CARDIO	Tappings	20 Sek.
CARDIO	Mountain Climber	20 Sek.
CARDIO	High Knees	20 Sek.
ARME & SCHULTERN	Plank 1	
ARME & SCHULTERN	Liegestütz auf Knien abgerollt	
ARME & SCHULTERN	Mountain Climber	
ARME & SCHULTERN	Liegestütz „schneller Touch“	
MOBILITY & CARDIO	Breakdancer	20 Sek.
MOBILITY & CARDIO	Bear-Walk	20 Sek.
MOBILITY & CARDIO	Squats mit Drehung und Zwischensprung	20 Sek.
MOBILITY & CARDIO	Sternen-Lunges	20 Sek.

* Tipps zur Trainingsplangestaltung findest du auf S. 85.

EINSTEIGER**WOCHE 12**

KATEGORIE	ÜBUNG *	ERREICHTE WIEDERHOLUNG / ZEITINTERVALLE
BEINE	Squats – halbe Strecke	
BEINE	Lunges im Stand	
BEINE	Sumo Squats – halbe Strecke	
BEINE	Step-ups mit Beinwechsel	
BAUCH	Crunch 1	
BAUCH	Fersengreifen 1	
BAUCH	Kerze mit Beinbewegung	
BAUCH	Seitstütz auf den Knien	
CARDIO	Tappings	20 Sek.
CARDIO	Mountain Climber	20 Sek.
CARDIO	High Knees	20 Sek.
ARME & SCHULTERN	Plank 1	
ARME & SCHULTERN	Liegestütz auf Knien abgerollt	
ARME & SCHULTERN	Mountain Climber	
ARME & SCHULTERN	Liegestütz „schneller Touch“	
MOBILITY & CARDIO	Breakdancer	20 Sek.
MOBILITY & CARDIO	Bear-Walk	20 Sek.
MOBILITY & CARDIO	Squats mit Drehung und Zwischensprung	20 Sek.
MOBILITY & CARDIO	Sternen-Lunges	20 Sek.

* Tipps zur Trainingsplangestaltung findest du auf S. 85-86.

FORTGESCHRITTENE**WOCHE 1**

KATEGORIE	ÜBUNG *	ERREICHTE WIEDERHOLUNG / ZEITINTERVALLE
BEINE		
BEINE		
BAUCH		
BAUCH		
CARDIO		40 Sek.
CARDIO		40 Sek.
ARME & SCHULTERN		
ARME & SCHULTERN		
MOBILITY & CARDIO		40 Sek.
MOBILITY & CARDIO		40 Sek.

* Bitte trage hier die Namen der von dir laut Trainingsplan ausgesuchten Übungen ein (siehe S. 87).

FORTGESCHRITTENE**WOCHE 2**

KATEGORIE	ÜBUNG *	ERREICHTE WIEDERHOLUNG / ZEITINTERVALLE
BEINE		
BEINE		
BAUCH		
BAUCH		
CARDIO		40 Sek.
CARDIO		40 Sek.
ARME & SCHULTERN		
ARME & SCHULTERN		
MOBILITY & CARDIO		40 Sek.
MOBILITY & CARDIO		40 Sek.

* Bitte trage hier die Namen der von dir laut Trainingsplan ausgesuchten Übungen ein (S. 87).

FORTGESCHRITTENE**WOCHE 3**

KATEGORIE	ÜBUNG *	ERREICHTE WIEDERHOLUNG / ZEITINTERVALLE
BEINE		
BEINE		
BAUCH		
BAUCH		
CARDIO		40 Sek.
CARDIO		40 Sek.
ARME & SCHULTERN		
ARME & SCHULTERN		
MOBILITY & CARDIO		40 Sek.
MOBILITY & CARDIO		40 Sek.

* Bitte trage hier die Namen der von dir laut Trainingsplan ausgesuchten Übungen ein (siehe S. 87).

FORTGESCHRITTENE**WOCHE 4**

KATEGORIE	ÜBUNG *	ERREICHTE WIEDERHOLUNG / ZEITINTERVALLE
BEINE		
BEINE		
BAUCH		
BAUCH		
CARDIO		40 Sek.
CARDIO		40 Sek.
ARME & SCHULTERN		
ARME & SCHULTERN		
MOBILITY & CARDIO		40 Sek.
MOBILITY & CARDIO		40 Sek.

* Bitte trage hier die Namen der von dir ausgesuchten Übungen ein. Beachte, dass laut Trainingsplan die Übungen in dieser Woche wechseln (siehe S. 87).

FORTGESCHRITTENE**WOCHE 5**

KATEGORIE	ÜBUNG *	ERREICHTE WIEDERHOLUNG / ZEITINTERVALLE
BEINE		
BEINE		
BAUCH		
BAUCH		
CARDIO		40 Sek.
CARDIO		40 Sek.
ARME & SCHULTERN		
ARME & SCHULTERN		
MOBILITY & CARDIO		40 Sek.
MOBILITY & CARDIO		40 Sek.

* Bitte trage hier die Namen der von dir ausgesuchten Übungen ein. Beachte, dass laut Trainingsplan die Übungen in dieser Woche wechseln (siehe S. 88).

FORTGESCHRITTENE**WOCHE 6**

KATEGORIE	ÜBUNG *	ERREICHTE WIEDERHOLUNG / ZEITINTERVALLE
BEINE		
BEINE		
BAUCH		
BAUCH		
CARDIO		40 Sek.
CARDIO		40 Sek.
ARME & SCHULTERN		
ARME & SCHULTERN		
MOBILITY & CARDIO		40 Sek.
MOBILITY & CARDIO		40 Sek.

* Bitte trage hier die Namen der von dir laut Trainingsplan ausgesuchten Übungen ein (siehe S. 88).

FORTGESCHRITTENE**WOCHE 7**

KATEGORIE	ÜBUNG *	ERREICHTE WIEDERHOLUNG / ZEITINTERVALLE
BEINE		
BEINE		
BAUCH		
BAUCH		
CARDIO		40 Sek.
CARDIO		40 Sek.
ARME & SCHULTERN		
ARME & SCHULTERN		
MOBILITY & CARDIO		40 Sek.
MOBILITY & CARDIO		40 Sek.

* Bitte trage hier die Namen der von dir laut Trainingsplan ausgesuchten Übungen ein (siehe S. 88).

FORTGESCHRITTENE**WOCHE 8**

KATEGORIE	ÜBUNG *	ERREICHTE WIEDERHOLUNG / ZEITINTERVALLE
BEINE		
BEINE		
BAUCH		
BAUCH		
CARDIO		40 Sek.
CARDIO		40 Sek.
ARME & SCHULTERN		
ARME & SCHULTERN		
MOBILITY & CARDIO		40 Sek.
MOBILITY & CARDIO		40 Sek.

* Bitte trage hier die Namen der von dir laut Trainingsplan ausgesuchten Übungen ein (siehe S. 88).

FORTGESCHRITTENE**WOCHE 9**

KATEGORIE	ÜBUNG *	ERREICHTE WIEDERHOLUNG / ZEITINTERVALLE
BEINE		
BEINE		
BEINE		
BAUCH		
BAUCH		
BAUCH		
CARDIO		40 Sek.
CARDIO		40 Sek.
CARDIO		40 Sek.
ARME & SCHULTERN		
ARME & SCHULTERN		
ARME & SCHULTERN		
MOBILITY & CARDIO		40 Sek.
MOBILITY & CARDIO		40 Sek.
MOBILITY & CARDIO		40 Sek.

* Bitte trage hier die Namen der von dir laut Trainingsplan ausgesuchten Übungen ein (siehe S. 88).

FORTGESCHRITTENE**WOCHE 10**

KATEGORIE	ÜBUNG *	ERREICHTE WIEDERHOLUNG / ZEITINTERVALLE
BEINE		
BEINE		
BEINE		
BAUCH		
BAUCH		
BAUCH		
CARDIO		40 Sek.
CARDIO		40 Sek.
CARDIO		40 Sek.
ARME & SCHULTERN		
ARME & SCHULTERN		
ARME & SCHULTERN		
MOBILITY & CARDIO		40 Sek.
MOBILITY & CARDIO		40 Sek.
MOBILITY & CARDIO		40 Sek.

* Bitte trage hier die Namen der von dir laut Trainingsplan ausgesuchten Übungen ein (siehe S. 88).

FORTGESCHRITTENE**WOCHE 11**

KATEGORIE	ÜBUNG *	ERREICHTE WIEDERHOLUNG / ZEITINTERVALLE
BEINE		
BEINE		
BEINE		
BAUCH		
BAUCH		
BAUCH		
CARDIO		40 Sek.
CARDIO		40 Sek.
CARDIO		40 Sek.
ARME & SCHULTERN		
ARME & SCHULTERN		
ARME & SCHULTERN		
MOBILITY & CARDIO		40 Sek.
MOBILITY & CARDIO		40 Sek.
MOBILITY & CARDIO		40 Sek.

* Bitte trage hier die Namen der von dir laut Trainingsplan ausgesuchten Übungen ein (siehe S. 88).

FORTGESCHRITTENE**WOCHE 12**

KATEGORIE	ÜBUNG *	ERREICHTE WIEDERHOLUNG / ZEITINTERVALLE
BEINE	Squats-volle Strecke	
BEINE	Walking Lunges	
BEINE	Sumo Squats - volle Strecke	
BEINE	Step-ups ohne Beinwechsel	
BAUCH	Crunch mit Gewicht	
BAUCH	Fersengreifen 2	
BAUCH	Kerze ohne Beinbewegung	
BAUCH	Seitstütz auf Ellbogen und Fuß	
CARDIO	Tappings	40 Sek.
CARDIO	Mountain Climber	40 Sek.
CARDIO	High Knees	40 Sek.
ARME & SCHULTERN	Plank 2	
ARME & SCHULTERN	Liegestütz auf Knien	
ARME & SCHULTERN	Mountain-Climber diagonal	
ARME & SCHULTERN	Liegestützposition und Plank im Wechsel	
MOBILITY & CARDIO	Breakdancer	40 Sek.
MOBILITY & CARDIO	Bear-Walk	40 Sek.
MOBILITY & CARDIO	Squats mit Drehung und Zwischensprung	40 Sek.
MOBILITY & CARDIO	Sternen-Lunges	40 Sek.

* Tipps zur Trainingsplangestaltung findest du auf S. 89.

FORTGESCHRITTENE**SUPERSATZ 1**

KATEGORIE	ÜBUNG *	ERREICHTE WIEDERHOLUNG / ZEITINTERVALLE
BEINE		
BEINE		
BEINE		
BAUCH		
BAUCH		
BAUCH		
ARME & SCHULTERN		
ARME & SCHULTERN		
ARME & SCHULTERN		

* Bitte trage hier die Namen der von dir laut Trainingsplan ausgesuchten Übungen ein.

FORTGESCHRITTENE**SUPERSATZ 2**

KATEGORIE	ÜBUNG *	ERREICHTE WIEDERHOLUNG / ZEITINTERVALLE
BEINE		
BEINE		
BEINE		
BEINE		
BAUCH		
BAUCH		
BAUCH		
BAUCH		
ARME & SCHULTERN		
ARME & SCHULTERN		
ARME & SCHULTERN		
ARME & SCHULTERN		

* Bitte trage hier die Namen der von dir laut Trainingsplan ausgesuchten Übungen ein.

PROFIS
WOCHE 1

KATEGORIE	ÜBUNG *	ERREICHTE WIEDERHOLUNG / ZEITINTERVALLE
BEINE		
BEINE		
BAUCH		
BAUCH		
CARDIO		60 Sek.
CARDIO		60 Sek.
ARME & SCHULTERN		
ARME & SCHULTERN		
MOBILITY & CARDIO		60 Sek.
MOBILITY & CARDIO		60 Sek.

* Bitte trage hier die Namen der von dir laut Trainingsplan ausgesuchten Übungen ein (siehe S. 89).

PROFIS
WOCHE 2

KATEGORIE	ÜBUNG *	ERREICHTE WIEDERHOLUNG / ZEITINTERVALLE
BEINE		
BEINE		
BAUCH		
BAUCH		
CARDIO		60 Sek.
CARDIO		60 Sek.
ARME & SCHULTERN		
ARME & SCHULTERN		
MOBILITY & CARDIO		60 Sek.
MOBILITY & CARDIO		60 Sek.

* Bitte trage hier die Namen der von dir laut Trainingsplan ausgesuchten Übungen ein (siehe S. 89).

PROFIS
WOCHE 3

KATEGORIE	ÜBUNG *	ERREICHTE WIEDERHOLUNG / ZEITINTERVALLE
BEINE		
BEINE		
BAUCH		
BAUCH		
CARDIO		60 Sek.
CARDIO		60 Sek.
ARME & SCHULTERN		
ARME & SCHULTERN		
MOBILITY & CARDIO		60 Sek.
MOBILITY & CARDIO		60 Sek.

* Bitte trage hier die Namen der von dir laut Trainingsplan ausgesuchten Übungen ein (siehe S. 89).

PROFIS
WOCHE 4

KATEGORIE	ÜBUNG *	ERREICHTE WIEDERHOLUNG / ZEITINTERVALLE
BEINE		
BEINE		
BAUCH		
BAUCH		
CARDIO		60 Sek.
CARDIO		60 Sek.
ARME & SCHULTERN		
ARME & SCHULTERN		
MOBILITY & CARDIO		60 Sek.
MOBILITY & CARDIO		60 Sek.

* Bitte trage hier die Namen der von dir laut Trainingsplan ausgesuchten Übungen ein (siehe S. 89).

PROFIS
WOCHE 5

KATEGORIE	ÜBUNG *	ERREICHTE WIEDERHOLUNG / ZEITINTERVALLE
BEINE		
BEINE		
BAUCH		
BAUCH		
CARDIO		60 Sek.
CARDIO		60 Sek.
ARME & SCHULTERN		
ARME & SCHULTERN		
MOBILITY & CARDIO		60 Sek.
MOBILITY & CARDIO		60 Sek.

* Bitte trage hier die Namen der von dir laut Trainingsplan ausgesuchten Übungen ein (siehe S. 89).

PROFIS
WOCHE 6

KATEGORIE	ÜBUNG *	ERREICHTE WIEDERHOLUNG / ZEITINTERVALLE
BEINE		
BEINE		
BAUCH		
BAUCH		
CARDIO		60 Sek.
CARDIO		60 Sek.
ARME & SCHULTERN		
ARME & SCHULTERN		
MOBILITY & CARDIO		60 Sek.
MOBILITY & CARDIO		60 Sek.

* Bitte trage hier die Namen der von dir laut Trainingsplan ausgesuchten Übungen ein (siehe S. 89).

PROFIS
WOCHE 7

KATEGORIE	ÜBUNG*	ERREICHTE WIEDERHOLUNG / ZEITINTERVALLE
BEINE		
BEINE		
BAUCH		
BAUCH		
CARDIO		60 Sek.
CARDIO		60 Sek.
ARME & SCHULTERN		
ARME & SCHULTERN		
MOBILITY & CARDIO		60 Sek.
MOBILITY & CARDIO		60 Sek.

* Bitte trage hier die Namen der von dir laut Trainingsplan ausgesuchten Übungen ein (siehe S. 89).

PROFIS
WOCHE 8

KATEGORIE	ÜBUNG*	ERREICHTE WIEDERHOLUNG / ZEITINTERVALLE
BEINE	Squats mit Kick	
BEINE	Gesprungene Lunges	
BEINE	Sumo-Squats mit Sprung	
BEINE	Step-ups mit Gewicht	
BAUCH	Knee-Grabs in Rückenlage	
BAUCH	Fersengreifen 3	
BAUCH	Kerze mit überkreuzten Armen	
BAUCH	Seitstütz mit Ellbow-Knee-Kick	
CARDIO	Tappings	60 Sek.
CARDIO	Mountain Climber	60 Sek.
CARDIO	High Knees	60 Sek.
CARDIO	High-Knee-Jumps	60 Sek.
ARME & SCHULTERN	Plank 3	
ARME & SCHULTERN	Liegestütz normal	
ARME & SCHULTERN	Mountain-Climber mit Knie-Ellenbogen-Touch	
ARME & SCHULTERN	Liegestütz und Plank mit Ablegen	
MOBILITY & CARDIO	Breakdancer	60 Sek.
MOBILITY & CARDIO	Bear-Walk	60 Sek.
MOBILITY & CARDIO	Squats mit Drehung und Zwischensprung	60 Sek.
MOBILITY & CARDIO	Sternen-Lunges	60 Sek.

* Ab dieser Woche beginnt die freie Trainingsplangestaltung. Du solltest von nun an möglichst alle Übungen in deine Workouts integrieren, um so abwechslungs- und variantenreich wie möglich zu trainieren (siehe S. 90).

PROFIS
WOCHE 9

KATEGORIE	ÜBUNG*	ERREICHTE WIEDERHOLUNG / ZEITINTERVALLE
BEINE	Squats mit Kick	
BEINE	Gesprungene Lunges	
BEINE	Sumo-Squats mit Sprung	
BEINE	Step-ups mit Gewicht	
BAUCH	Knee-Grabs in Rückenlage	
BAUCH	Fersengreifen 3	
BAUCH	Kerze mit überkreuzten Armen	
BAUCH	Seitstütz mit Ellbow-Knee-Kick	
CARDIO	Tappings	60 Sek.
CARDIO	Mountain Climber	60 Sek.
CARDIO	High Knees	60 Sek.
CARDIO	High-Knee-Jumps	60 Sek.
ARME & SCHULTERN	Plank 3	
ARME & SCHULTERN	Liegestütz normal	
ARME & SCHULTERN	Mountain-Climber mit Knie-Ellenbogen-Touch	
ARME & SCHULTERN	Liegestütz und Plank mit Ablegen	
MOBILITY & CARDIO	Breakdancer	60 Sek.
MOBILITY & CARDIO	Bear-Walk	60 Sek.
MOBILITY & CARDIO	Squats mit Drehung und Zwischensprung	60 Sek.
MOBILITY & CARDIO	Sternen-Lunges	60 Sek.

* Tipps zur Trainingsplangestaltung findest du auf S. 90.

PROFIS
WOCHE 10

KATEGORIE	ÜBUNG*	ERREICHTE WIEDERHOLUNG / ZEITINTERVALLE
BEINE	Squats mit Kick	
BEINE	Gesprungene Lunges	
BEINE	Sumo-Squats mit Sprung	
BEINE	Step-ups mit Gewicht	
BAUCH	Knee-Grabs in Rückenlage	
BAUCH	Fersengreifen 3	
BAUCH	Kerze mit überkreuzten Armen	
BAUCH	Seitstütz mit Ellbow-Knee-Kick	
CARDIO	Tappings	60 Sek.
CARDIO	Mountain Climber	60 Sek.
CARDIO	High Knees	60 Sek.
CARDIO	High-Knee-Jumps	60 Sek.
ARME & SCHULTERN	Plank 3	
ARME & SCHULTERN	Liegestütz normal	
ARME & SCHULTERN	Mountain-Climber mit Knie-Ellenbogen-Touch	
ARME & SCHULTERN	Liegestütz und Plank mit Ablegen	
MOBILITY & CARDIO	Breakdancer	60 Sek.
MOBILITY & CARDIO	Bear-Walk	60 Sek.
MOBILITY & CARDIO	Squats mit Drehung und Zwischensprung	60 Sek.
MOBILITY & CARDIO	Sternen-Lunges	60 Sek.

* Tipps zur Trainingsplangestaltung findest du auf S. 90.

PROFIS
WOCHE 11

KATEGORIE	ÜBUNG*	ERREICHTE WIEDERHOLUNG / ZEITINTERVALLE
BEINE	Squats mit Kick	
BEINE	Gesprungene Lunges	
BEINE	Sumo-Squats mit Sprung	
BEINE	Step-ups mit Gewicht	
BAUCH	Knee-Grabs in Rückenlage	
BAUCH	Fersengreifen 3	
BAUCH	Kerze mit Armen auf der Brust	
BAUCH	Seitstütz mit Ellbow-Knee-Kick	
CARDIO	Tappings	60 Sek.
CARDIO	Mountain Climber	60 Sek.
CARDIO	High Knees	60 Sek.
CARDIO	High-Knee-Jumps	60 Sek.
ARME & SCHULTERN	Plank 3	
ARME & SCHULTERN	Liegestütz normal	
ARME & SCHULTERN	Mountain-Climber mit Knie-Ellenbogen-Touch	
ARME & SCHULTERN	Liegestütz und Plank mit Ablegen	
MOBILITY & CARDIO	Breakdancer	60 Sek.
MOBILITY & CARDIO	Bear-Walk	60 Sek.
MOBILITY & CARDIO	Squats mit Drehung und Zwischensprung	60 Sek.
MOBILITY & CARDIO	Sternen-Lunges	60 Sek.

* Tipps zur Trainingsplangestaltung findest du auf S. 90.

PROFIS
WOCHE 12

KATEGORIE	ÜBUNG*	ERREICHTE WIEDERHOLUNG / ZEITINTERVALLE
BEINE	Squats mit Kick	
BEINE	Gesprungene Lunges	
BEINE	Sumo-Squats mit Sprung	
BEINE	Step-ups mit Gewicht	
BAUCH	Knee-Grabs in Rückenlage	
BAUCH	Fersengreifen 3	
BAUCH	Kerze mit überkreuzten Armen	
BAUCH	Seitstütz mit Ellbow-Knee-Kick	
CARDIO	Tappings	60 Sek.
CARDIO	Mountain Climber	60 Sek.
CARDIO	High Knees	60 Sek.
CARDIO	High-Knee-Jumps	60 Sek.
ARME & SCHULTERN	Plank 3	
ARME & SCHULTERN	Liegestütz normal	
ARME & SCHULTERN	Mountain-Climber mit Knie-Ellenbogen-Touch	
ARME & SCHULTERN	Liegestütz und Plank mit Ablegen	
MOBILITY & CARDIO	Breakdancer	60 Sek.
MOBILITY & CARDIO	Bear-Walk	60 Sek.
MOBILITY & CARDIO	Squats mit Drehung und Zwischensprung	60 Sek.
MOBILITY & CARDIO	Sternen-Lunges	60 Sek.

* Tipps zur Trainingsplangestaltung findest du auf S. 91.

PROFIS
SUPERSATZ 1

KATEGORIE	ÜBUNG*	ERREICHTE WIEDERHOLUNG / ZEITINTERVALLE
BEINE		
BEINE		
BEINE		
BAUCH		
BAUCH		
BAUCH		
ARME & SCHULTERN		
ARME & SCHULTERN		
ARME & SCHULTERN		

* Bitte trage hier die Namen der von dir laut Trainingsplan ausgesuchten Übungen ein (siehe S. 91).

PROFIS
SUPERSATZ 2

KATEGORIE	ÜBUNG*	ERREICHTE WIEDERHOLUNG / ZEITINTERVALLE
BEINE		
BEINE		
BEINE		
BEINE		
BAUCH		
BAUCH		
BAUCH		
BAUCH		
ARME & SCHULTERN		
ARME & SCHULTERN		
ARME & SCHULTERN		
ARME & SCHULTERN		

* Bitte trage hier die Namen der von dir laut Trainingsplan ausgesuchten Übungen ein (siehe S. 91).