

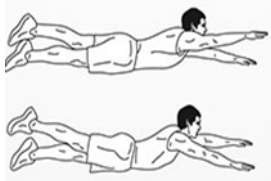

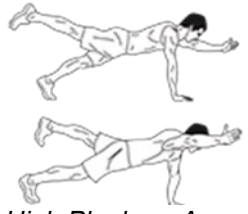




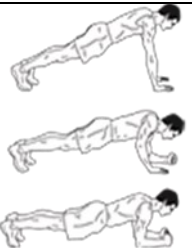


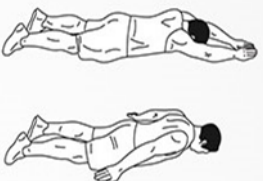




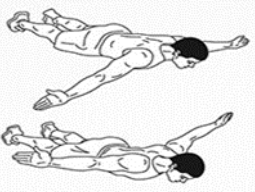
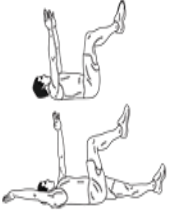



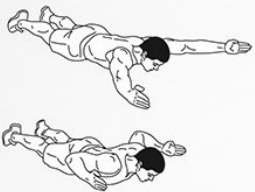
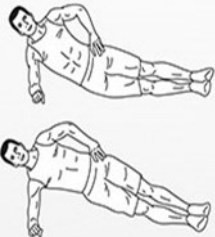



Tag	Cardio	Arme /Beine /Po	Rücken	Bauch	Ganzkörper
Mo.	 Joggen	 Arme auf Schulter-Höhe, kl. schnelle Kreise zeichnen	 Schwimmer, Arme / Beine paddeln, Blick zum Boden	 Crunches, ziehe Finger Richtung Verse	 High Plank, re Arm + li Bein anheben, nur halten, wechseln
Di.	 High Knee Run	 Side Leg Lift	 Ellenbogen Schulterhöhe, in kl. Cobra hochdrücken	 Reverse Crunch, Bauch einrollen, ohne Schwung	 High Plank in Low Plank re/li 1
Mi.	 Lunge Back + Knee Up Front mit Hopser	 Boxen nach vorne	 Schwimmer, Arme Brustschwimm-Bewegung	 Knie/Beine geführt nach l/r, Schultern bleiben am Boden	 Stand, mit Händen in High Plank krabbeln + zurück
Do.	 Jumping Jack, Arme auf Schulter-Höhe	 Vier-Füßler-Stand, Bein angewinkelt hebe und senke l/r	 Arme seitlich stecken, Daumen nach oben, leicht pulsieren	 Käfer, re. Arm nach hinten, li Bein nach vorne strecken, + wechseln	 High Plank in Side Plank re/li im Wechsel
Fr.	 Jumping Jack, Arme bis über den Kopf	 Enger Squat + in den Stand auf Balle hochdrücken	 Arme vor wie V, zurück ins W	 Side Plank, Hüfte hochdrücken+ leicht senken	 Halbmond, Zehen+ Handflächen nach vorne, Blick zum Boden, nur halten
Sa. So.	Wenn du magst, fordere dich heute auf einer anderen Weise heraus! Gehe mindestens 30 Minuten spazieren. Wenn du an einer Bank/Sitzgelegenheit vorbei kommst, gehe 15 Schritte rückwärts und dann bis zur Bank wieder seitwärts vor. Rückwärtslaufen ist eine besondere Körpererfahrung, die Ausgleich und Abwechslung für Muskulatur, Gelenke und Gehirn bedeutet. Durch den umgedrehten Bewegungsablauf, wird vor allem die rechte Gehirnhälfte aktiviert. Du schärfst also deine Sinne und verbesserst dein Körpergefühl.				

Deine ganz persönliche Wochen-Challenge

Bist du bereit deinen Körper an 5 Tagen der Woche ein bisschen heraus zu fordern?

Versuche jede Übung 1 Minute oder 40 Wdh. (oder 30 sek. bzw. 20 Wdh. pro Seite) durchzuhalten.

Wenn Du mehr möchtest, erhöhe ganz einfach die Zeit oder die Intensivität (höher, schneller, weiter)!

Du schaffst das!!

Sei dein eigener Trainer und motiviere dich zusätzlich durch deine Lieblingsmusik, ein Training an der frischen Luft, vielleicht im Garten oder Park, diese Zeit gehört nur Dir... und denk daran:

ein Lächeln im Gesicht lässt die Anstrengung sofort besser ertragen.

