

4 Weeks Body Shape Challenge

Das exklusive 4-Wochen-Homeworkout-Fitness-Programm OHNE Equipment

Anfänger/Wiedereinsteiger

Hiermit erhältst Du die einmalige Chance auf einen vierwöchigen Trainingsplan, der Dich nach der erfolgreichen Durchführung zu einem besseren Körpergefühl, mehr Fitness und Wohlbefinden führen wird. Dieser Plan ist exklusiv für Anfänger und Wiedereinsteiger erstellt und bietet die Möglichkeit innerhalb von vier Wochen neue Trainingsreize zu setzen und neue sportliche Routinen zu entwickeln – **ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht**. Starte am besten an einem Montag bzw. am 01. eines neuen Monats, dann hast Du einen roten Faden im Trainingsplan und kannst Dich gut an den vorgegebenen Tagen entlanghangeln. Es wird jeden zweiten Tag trainiert, pro Tag ein 20- bis 30-minütiges Ganzkörper-Workout und am Folgetag immer ein Ruhetag. **Auf los geht's los! Viel Spaß!**

Was wird trainiert?

In diesem Trainingsplan geht es um effizientes Ganzkörpertraining, d.h. es werden möglichst viele Muskeln und Muskelgruppen von Kopf bis Fuß beansprucht. In wenigen Minuten pro Tag zur Topform.

Brauche ich Equipment oder Geräte?

Nein, Du brauchst lediglich eine weiche Unterlage, z.B. eine Trainingsmatte und gutschitzende Sportbekleidung, die Dir ein angenehmes Gefühl gibt & in der Du Dich wohlfühlst.

Turnus Trainingstage

Mit diesem Trainingsplan hast Du die Möglichkeit vier Wochen lang, jeden zweiten Tag ein individuelles, hoch effizientes Ganzkörpertraining durchzuführen. Das Ganze ist ohne viel Anleitung oder Aufsicht für Dich als Anfänger bzw. Wiedereinsteiger möglich. Bei Fragen melde Dich gerne bei mir! Die vier Wochen beinhalten für eine Woche jeweils vier Workouts, die Du wöchentlich rollierend nacheinander durchtrainierst, sodass es möglichst abwechslungsreich ist. Sollte Dich dies nach einigen Wochen nicht mehr fordern, dann wage Dich gerne an den *Trainingsplan für Fortgeschrittene*!

Kosten & Preis

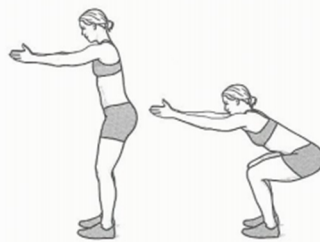
Du bezahlst einmalig und ohne Vertragsbindung o.Ä. **29,00 € exkl. MwSt.** und erhältst den Plan als .pdf-Datei von mir zum Ausdrucken oder um die Workouts von Deinem mobilen Gerät aus zu steuern.

WORKOUT 1 GANZKÖRPER

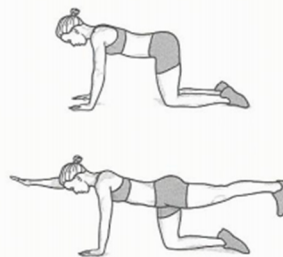
für Tag 1 / Tag 9 / Tag 17 / Tag 25 - Dauer ca. 20 Minuten

	Übungen	Wiederholungen/ Belastungszeit	Belastungspause in Sek.	Sätze
1	Kniebeuge	15 Wdh.	20	3
2	Zweipunktvierfüßler	30 Sek.	20	3
3	Seitstütz mit abgelegten Knien	30 Sek.	20	3
4	Armheben aus der Bauchlage	15 Wdh.	20	3
5	Ausfallschritt	15 Wdh.	20	3
6	Liegestütz mit abgelegten Knien	15 Wdh.	20	3

20 Sekunden Pause zwischen jeder Übung - 3 Sätze pro Übung



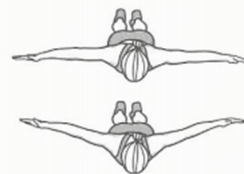
1 Kniebeuge, 15 Wdh.



2 Zweipunktvierfüßler, 30 Sek.



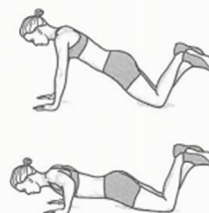
3 Seitstütz mit abgelegten Knien, 30 Sek.



4 Armheben aus der Bauchlage, 15 Wdh.



5 Ausfallschritt, 15 Wdh.



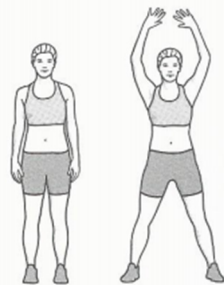
6 Liegestütz mit abgelegten Knien, 15 Wdh.

WORKOUT 2 GANZKÖRPER

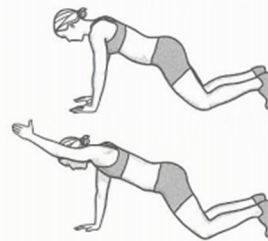
für Tag 3 / Tag 11 / Tag 19 / Tag 27 - Dauer ca. 20 Minuten

	Übungen	Wiederholungen/ Belastungszeit	Belastungspause in Sek.	Sätze
1	Hampelmann	30 Sek.	20	3
2	Frontstütz mit Armheben	30 Sek.	20	3
3	Beckenheben	15 Wdh.	20	3
4	Seitstütz mit abgelegten Knien	30 Sek.	20	3
5	Sprinten auf der Stelle	30 Sek.	20	3
6	Crunch	15 Wdh.	20	3

20 Sekunden Pause zwischen jeder Übung - 3 Sätze pro Übung



1 Hampelmann, 30 Sek.



2 Frontstütz mit Armheben, 30 Sek.



3 Beckenheben, 15 Wdh.



4 Seitstütz mit abgelegten Knien, 30 Sek.



5 Sprinten auf der Stelle, 30 Sek.



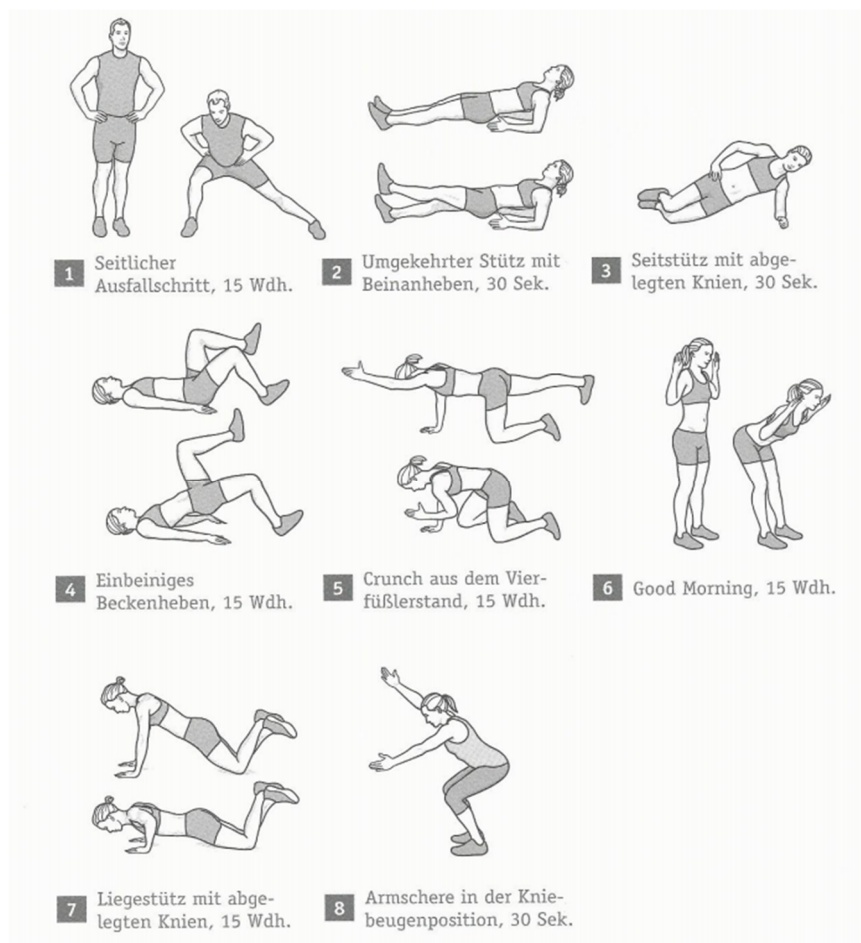
6 Crunch, 15 Wdh.

WORKOUT 3 GANZKÖRPER

für Tag 5 / Tag 13 / Tag 21 / Tag 29 - **Dauer ca. 30 Minuten intensiv**

	Übungen	Wiederholungen/ Belastungszeit	Belastungspause in Sek.	Sätze
1	Seitlicher Ausfallschritt	15 Wdh.	20	3
2	Umgekehrter Stütz mit Beinanheben	30 Sek.	20	3
3	Seitstütz mit abgelegten Knien	30 Sek.	20	3
4	Einbeiniges Beckenheben	15 Wdh.	20	3
5	Crunch aus dem Vierfüßlerstand	15 Wdh.	20	3
6	Good Morning	15 Wdh.	20	3
7	Liegestütz mit abgelegten Knien	15 Wdh.	20	3
8	Armschere in der Kniebeugenposition	30 Sek.	20	3

20 Sekunden Pause zwischen jeder Übung - 3 Sätze pro Übung



WORKOUT 4 GANZKÖRPER

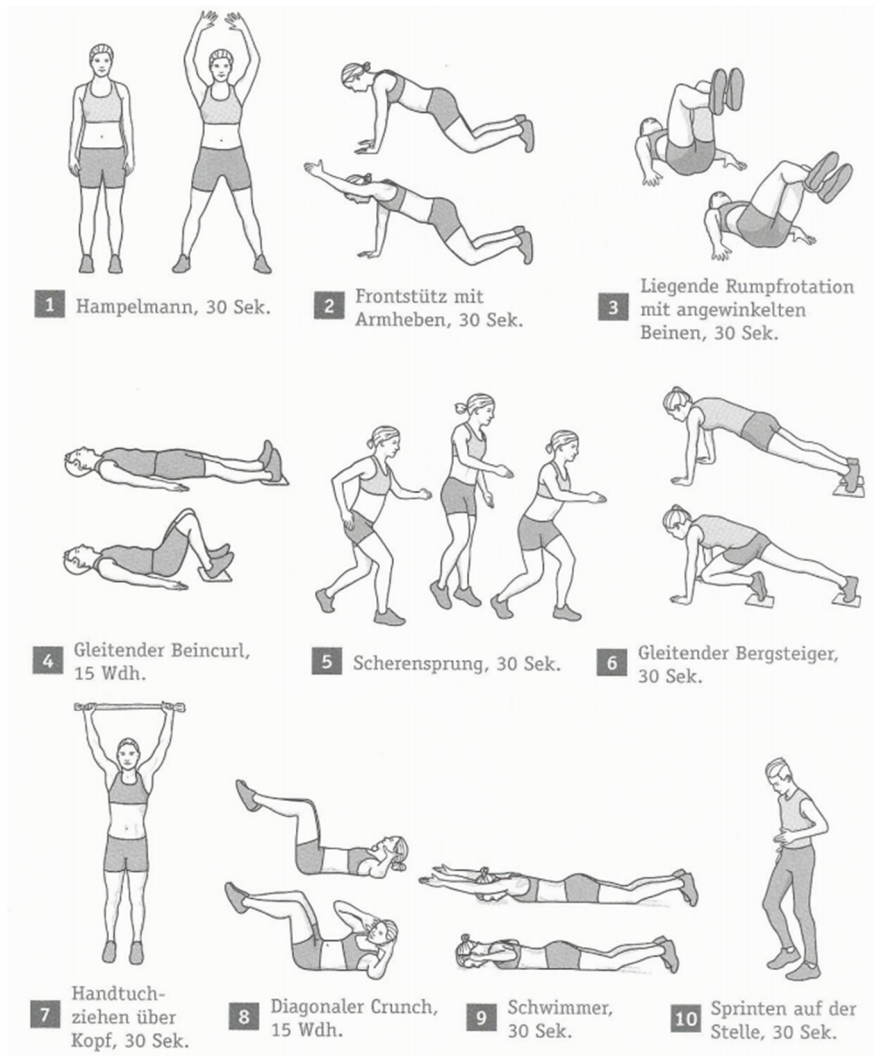
für Tag 7 / Tag 15 / Tag 23 / Tag 31 - **Dauer ca. 25 Minuten intensiv**

ACHTUNG! Benötigtes Hilfsmittel: Handtuch

Sollte dieses Workout zu fordernd sein, dann bitte die letzten zwei Übungen, also Übung 9 „Schwimmer“ + Übung 10 „Sprinten auf der Stelle“ weglassen.

	Übungen	Wiederholungen/ Belastungszeit	Belastungspause in Sek.	Sätze
1	Hampelmann	30 Sek.	20	3
2	Frontstütz mit Armheben	30 Sek.	20	3
3	Liegende Rumpfrotation mit angewinkelten Beinen	30 Sek.	20	3
4	Gleitender Beincurl	15 Wdh.	20	3
5	Scherensprung	30 Sek.	20	3
6	Gleitender Bergsteiger	30 Sek.	20	3
7	Handtuchziehen über Kopf	30 Sek.	20	3
8	Diagonaler Crunch	15 Wdh.	20	3
9	Schwimmer	30 Sek.	20	3
10	Sprinten auf der Stelle	30 Sek.	20	3

20 Sekunden Pause zwischen jeder Übung - 3 Sätze pro Übung



4 Weeks Body Shape Challenge

FIT UND SPORTLICH in 4 Wochen

by FLORIAN KROLL Personal Training

Bitte nicht vervielfältigen und nur mit Genehmigung weitergeben! Vielen Dank.

Dieser Trainingsplan ist Eigentum von FLORIAN KROLL Personal Training.