

EatSmarter!

30-Tage- SOMMERBODY- CHALLENGE



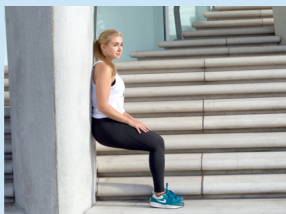
Push-Ups (Liegestütze)



Squats (Kniebeugen)



Plank (Unterarmstütz)



Wandsitz

WOCHE 1

TAG 1: OBERKÖRPER

- 7 einzelne Liegestütze mit Pause
 - 15 Sek. Plank
- **diesen Zirkel insges. 3 Mal durchpowern**

TAG 2: UNTERKÖRPER

- 15 Squats
 - 30 Sekunden Wandsitz
- **diesen Zirkel insges. 3 Mal durchpowern**

TAG 3: PAUSE

TAG 4: LAUFEN

- Lockerer Dauerlauf 15-20 Minuten

TAG 5: OBERKÖRPER

- 7 einzelne Liegestütze mit Pause
 - 15 Sek. Plank
- **diesen Zirkel insges. 3 Mal durchpowern**

TAG 6: UNTERKÖRPER

- 20 Squats
 - 45 Sekunden Wandsitz
- **diesen Zirkel insges. 3 Mal durchpowern**

TAG 7: PAUSE

WOCHE 2

TAG 1: LAUFEN

- Intervalltraining 10-15 Minuten

TAG 2: OBERKÖRPER

- 2 Liegestütze ohne Pause und dann 5 einzelne Liegestütze mit Pause
 - 25 Sek. Plank
- **diesen Zirkel insges. 3 Mal durchpowern**

TAG 3: UNTERKÖRPER

- 25 Squats
 - 60 Sek. Wandsitz
- **diesen Zirkel insges. 3 Mal durchpowern**

TAG 4: PAUSE

TAG 5: LAUFEN

- Lockerer Dauerlauf 20-35 Minuten

TAG 6: OBERKÖRPER

- 3 Liegestütze ohne Pause und dann 4 einzelne Liegestütze mit Pause
 - 25 Sek. Plank
- **diesen Zirkel insges. 3 Mal durchpowern**

TAG 7: UNTERKÖRPER

- 25 Squats
 - 60 Sek. Wandsitz
- **diesen Zirkel insges. 3 Mal durchpowern**

WOCHE 3

TAG 1: PAUSE

TAG 2: LAUFEN

- Intervall Training 15-20 Minuten

TAG 3: OBERKÖRPER

- 4 Liegestütze ohne Pause und dann 3 einzelne Liegestütze mit Pause
 - 35 Sek. Plank
- **diesen Zirkel insges. 3 Mal durchpowern**

TAG 4: UNTERKÖRPER

- 30 Squats
 - 1:30 Minuten Wandsitz
- **diesen Zirkel insges. 3 Mal durchpowern**

TAG 5: PAUSE

TAG 6: LAUFEN

- Lockerer Dauerlauf 30-45 Minuten

TAG 7: OBERKÖRPER

- 5 Liegestütze ohne Pause und dann 2 einzelne Liegestütze mit Pause
 - 35 Sek. Plank
- **diesen Zirkel insges. 3 Mal durchpowern**

WOCHE 4

TAG 1: UNTERKÖRPER

- 35 Squats
 - 1:45 Min. Wandsitz
- **diesen Zirkel insges. 3 Mal durchpowern**

TAG 2: PAUSE

TAG 3: LAUFEN

- Intervall Training 15-20 Minuten

TAG 4: OBERKÖRPER

- 7 Liegestütze ohne Pause
 - 45 Sek. Plank
- **diesen Zirkel insges. 3 Mal durchpowern**

TAG 5: UNTERKÖRPER

- 35 Squats
 - 1:45 Minuten Wandsitz
- **diesen Zirkel insges. 3 Mal durchpowern**

TAG 6: PAUSE

TAG 7: LAUFEN

- Lockerer Dauerlauf 30-45 Minuten oder länger

WOCHE 5

TAG 1: OBERKÖRPER

- 7 Liegestütze ohne Pause
 - 45 Sek. Plank
- **diesen Zirkel insges. 3 Mal durchpowern**

TAG 2: UNTERKÖRPER

- 40 Squats
 - 2 Min. Wandsitz
- **diesen Zirkel insges. 3 Mal durchpowern**