

30-Tage-Abnehmplan

Tag	To do	Bemerkung	Häckchen
1. Tag	Bein/Po Workout 1 (Anfänger)	1 Satz	
2. Tag	Rumpf Workout 1 (Anfänger)	1 Satz	
3. Tag	Nacken- und Schulterstärkung 1	1 Satz	
4. Tag	Mobility-Workout 1 (Anfänger)	1 Satz	
5. Tag	Ganzkörper -Workout 1 (Anfänger)	1 Satz	
6. Tag	Frei		
7. Tag	Rumpf Workout 1 (Anfänger)	2 Sätze	
8. Tag	Bein/Po Workout 1 (Anfänger)	2 Sätze	
9. Tag	Mobility-Workout 2 (Anfänger) Schulter-Workout 1 (Anfänger)	1 Satz	
10. Tag	Ganzkörper -Workout 1 (Anfänger)	1 Satz	
11. Tag	Frei		
12. Tag	Rumpf Workout 2 (Anfänger)	2 Sätze	
13. Tag	Bein/Po Workout 2 (Anfänger)	2 Sätze	
14. Tag	Mobility-Workout 3 (Anfänger) Schulter-Workout 2 (Anfänger)	1 Satz	
15. Tag	Ganzkörper -Workout 2 (Anfänger)	1 Satz	
16. Tag	Frei		
17. Tag	Bein/Po Workout 2 (Anfänger)	2 Sätze	
18. Tag	Rumpf Workout 2 (Anfänger)	2 Sätze	
19. Tag	Ganzkörper -Workout 2 (Anfänger)	1 Satz	
20. Tag	Frei		
21. Tag	Bein/Po Workout 3 (Anfänger)	2 Sätze	
22. Tag	Rumpf Workout 3 (Anfänger)	2 Sätze	
23. Tag	Ganzkörper -Workout 3 (Anfänger)	1 Satz	
24. Tag	Mobility-Workout 1+2+3 (Anfänger)	1 Satz	
25. Tag	Frei		
26. Tag	Bein/Po Workout 1+2 (Anfänger)	1 Satz	
27. Tag	Rumpf Workout 1+2 (Anfänger)	1 Satz	
28. Tag	Ganzkörper-Workout 1+2 (Anfänger)	1 Satz	
29. Tag	Rumpf Workout 3 (Anfänger)	3 Sätze	
30. Tag	Bein/Po Workout 3 (Anfänger)	3 Sätze	

Hier kannst du dein erfolgreiches Training abhacken.

30-Tage-Abnehmplan

Beachte:

- ✓ Bei allen Trainingsplänen ist das Einhalten der Ernährungstipps und Trainingshinweise notwendig
- ✓ Bei starken Schmerzen oder Beschwerden sollte das Training abgebrochen werden und ein Arzt aufgesucht werden
- ✓ Das Abnehmen kann nur gelingen, wenn sehr genau auf die Ernährung geachtet wird

WIR GLAUBEN AN DICH!

DU SCHAFFST DAS!

Schwierigkeitsgrad: Mittel