

30-Tage-Fitnessplan

Hier kannst du dein erfolgreiches Training abhaken. 

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

30-Tage-Fitnessplan

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*

WIR GLAUBEN AN DICH!

DU SCHAFFST DAS!

Schwierigkeitsgrad: Mittel