

DRANBLEIBEN LOHNT SICH: DIE ULTIMATIVE WORKOUT CHALLENGE

WOCHE 1

30 sek Jumping Jacks 30 sek Squats 30 sek High Plank Runden: 4		30 sek Knee Push-ups 30 sek Forward Lunges 30 sek Mountain Climbers Runden: 5		30 sek High Knees 30 sek Inchworms 30 sek Jump Squats Runden: 4					
Max. Dauer: 7 min	01	02	Max. Dauer: 11,5 min	03	04	05	Max. Dauer: 7 min	06	07

WOCHE 2

1 min Jumping Jacks 1 min Squats 30 sek High Plank Runden: 3		30 sek Knee Push-ups 30 sek Backward Lunges 30 sek 4-Count Burpees Runden: 4		30 sek High Knees 30 sek Wall Sit 30 sek Bridge Runden: 5					
08	Max. Dauer: 9,5 min	09	10	Max. Dauer: 7 min	11	12	Max. Dauer: 11,5 min	13	14

WOCHE 3

1 min Jumping Jacks 1 min Squats 30 sek Low Plank Runden: 4		30 sek Knee Push-ups 30 sek High Knees 30 sek Bridge Runden: 5		1 min 4-Count Burpees 30 sek Wall Sit 30 sek Tricep Dips Runden: 4					
Max. Dauer: 13 min	15	16	Max. Dauer: 11,5 min	17	18	Max. Dauer: 11 min	19	20	21

WOCHE 4

1 min Jumping Jacks 30 sek Jump Squats 30 sek Low Plank Runden: 5		30 sek High Knees 30 sek Forward Lunges 30 sek Inchworms Runden: 6		1 min Knee Push-ups 30 sek Wall Sit 30 sek Mountain Climbers Runden: 4					
Max. Dauer: 14 min	22	23	Max. Dauer: 14 min	24	25	26	Max. Dauer: 11 min	27	28

* Mach 30 sek bis 1 min Pause zwischen den Runden

GRATULATION

Bleib dran und werde fit mit dem 12-Wochen-Trainingsplan in der adidas Training App!

