

THE CHALLENGE

Trainingsplan

Tag 1	15	Jumping Squats	15	Crunches
	6	Lunges jeweils re&li	12	Seitliche Crunches
	12	Side Leglift re&li	8	Beine heben re/li
	15	Wandsitz	20	Planks
Tag 2	20	Jumping Squats	15	Crunches
	8	Lunges jeweils re&li	12	Seitliche Crunches
	14	Side Leglift re&li	8	Beine heben re/li
	20	Wandsitz	20	Planks
Tag 3	30	Jumping Squats	20	Crunches
	10	Lunges jeweils re&li	14	Seitliche Crunches
	14	Side Leglift re&li	10	Beine heben re/li
	25	Wandsitz	20	Planks
Tag 4	35	Jumping Squats	20	Crunches
	12	Lunges jeweils re&li	14	Seitliche Crunches
	18	Side Leglift re&li	10	Beine heben re/li
	30	Wandsitz	25	Planks
Tag 5	Pause			
Tag 6	40	Jumping Squats	25	Crunches
	14	Lunges jeweils re&li	16	Seitliche Crunches
	20	Side Leglift re&li	12	Bein re/li strecken
	35	Wandsitz	25	Planks

Tag 7	45	Jumping Squats	25	Crunches
	16	Lunges jeweils re&li	16	Seitliche Crunches
	22	Side Leglift re&li	12	Beine heben re/li
	40	Wandsitz	30	Planks
Tag 8	50	Jumping Squats	30	Crunches
	18	Lunges jeweils re&li	18	Seitliche Crunches
	24	Side Leglift re&li	14	Beine heben re/li
	45	Wandsitz	30	Planks
Tag 9	55	Jumping Squats	30	Crunches
	20	Lunges jeweils re&li	18	Seitliche Crunches
	25	Side Leglift re&li	14	Beine heben re/li
	50	Wandsitz	35	Planks
Tag 10	60	Jumping Squats	35	Crunches
	22	Lunges jeweils re&li	20	Seitliche Crunches
	28	Side Leglift re&li	16	Beine heben re/li
	55	Wandsitz	35	Planks
Tag 11	65	Jumping Squats	35	Crunches
	24	Lunges jeweils re&li	20	Seitliche Crunches
	30	Side Leglift re&li	16	Beine heben re/li
	60	Wandsitz	40	Planks
Tag 12	Pause			
Tag 13	70	Jumping Squats	40	Crunches
	25	Lunges jeweils re&li	22	Seitliche Crunches
	32	Side Leglift re&li	18	Beine heben re/li
	65	Wandsitz	40	Planks

Tag 14	75	Jumping Squats	40	Crunches
	26	Lunges jeweils re&li	22	Seitliche Crunches
	34	Side Leglift re&li	18	Beine heben re/li
	70	Wandsitz	45	Planks
Tag 15	80	Jumping Squats	45	Crunches
	30	Lunges jeweils re&li	24	Seitliche Crunches
	36	Side Leglift re&li	20	Beine heben re/li
	75	Wandsitz	45	Planks
Tag 16	85	Jumping Squats	45	Crunches
	32	Lunges jeweils re&li	24	Seitliche Crunches
	38	Side Leglift re&li	20	Beine heben re/li
	80	Wandsitz	50	Planks
Tag 17	90	Jumping Squats	50	Crunches
	34	Lunges jeweils re&li	26	Seitliche Crunches
	40	Side Leglift re&li	22	Bein re/li strecken
	85	Wandsitz	50	Planks
Tag 18	100	Jumping Squats	50	Crunches
	36	Lunges jeweils re&li	26	Seitliche Crunches
	42	Side Leglift re&li	22	Beine heben re/li
	90	Wandsitz	50	Planks
Tag 19	105	Jumping Squats	55	Crunches
	36	Lunges jeweils re&li	28	Seitliche Crunches
	44	Side Leglift re&li	24	Beine heben re/li
	95	Wandsitz	55	Planks

Tag 20	110	Jumping Squats	55	Crunches
	40	Lunges jeweils re&li	28	Seitliche Crunches
	48	Bein heben jeweils re/li	24	Bein re/li strecken
	100	Wandsitz	55	Planks
Tag 21	Pause			
Tag 22	120	Jumping Squats	55	Crunches
	42	Lunges jeweils re&li	28	Seitliche Crunches
	48	Side Leglift re&li	24	Beine heben re/li
	105	Wandsitz	55	Planks
Tag 23	125	Jumping Squats	60	Crunches
	44	Lunges jeweils re&li	30	Seitliche Crunches
	50	Side Leglift re&li	28	Beine heben re/li
	110	Wandsitz	60	Planks
Tag 24	130	Jumping Squats	60	Crunches
	48	Lunges jeweils re&li	30	Seitliche Crunches
	52	Side Leglift re&li	28	Beine heben re/li
	115	Wandsitz	60	Planks
Tag 25	135	Jumping Squats	65	Crunches
	48	Lunges jeweils re&li	30	Seitliche Crunches
	54	Side Leglift re&li	30	Beine heben re/li
	120	Wandsitz	65	Planks

Tag 26	140	Jumping Squats	65	Crunches
	50	Lunges jeweils re&li	30	Seitliche Crunches
	56	Side Leglift re&li	30	Beine heben re/li
	120	Wandsitz	60	Planks
Tag 27	145	Jumping Squats	70	Crunches
	52	Lunges jeweils re&li	35	Seitliche Crunches
	58	Side Leglift re&li	35	Beine heben re/li
	125	Wandsitz	70	Planks
Tag 28	150	Jumping Squats	75	Crunches
	56	Lunges jeweils re&li	40	Seitliche Crunches
	60	Side Leglift re&li	40	Beine heben re/li
	130	Wandsitz	70	Planks
Tag 29	155	Jumping Squats	75	Crunches
	60	Lunges jeweils re&li	40	Seitliche Crunches
	62	Side Leglift re&li	40	Beine heben re/li
	135	Wandsitz	75	Planks
Tag 30	160	Jumping Squats	80	Crunches
	62	Lunges jeweils re&li	45	Seitliche Crunches
	64	Side Leglift re&li	45	Beine heben re/li
	140	Wandsitz	75	Planks