

# 30 TAGE WORKOUT-PLAN #FITMITFRAUSTERTAL

\*sek / pro Seite

TAG 1		TAG 2		TAG 3		TAG 4		TAG 5		TAG 6	
6 Trizep Dips	15*Plank	6 Trizep Dips	20*Plank	8 Trizep Dips	25* Plank	8 Trizep Dips	30*Plank	Pause	8 Trizep Dips	35*Plank	
4 Liegestütz	15 Heel Touch	4 Liegestütze	15 Heel Touch	5 Liegestütze	15 Heel Touch	5 Liegestütze	20 Heel Touch		6 Liegestütze	20 Heel Touch	
8 Bergsteiger	5 Bridges	8 Bergsteiger	5 Bridges	10 Bergsteiger	10 Bridges	10 Bergsteiger	10 Bridges		10 Bergsteiger	10 Bridges	
15 Crunches	10*Ausfallschritte	20 Crunches	10*Ausfallschritte	30 Crunches	12*Ausfallschritte	35 Crunches	12*Ausfallschritte		40 Crunches	14*Ausfallschritte	
15 Flutter Kicks	15*Armkreisen	15 Flutter Kicks	20*Armkreisen	15 Flutter Kicks	20*Armkreisen	20 Flutter Kicks	25*Armkreisen		20 Flutter Kicks	25*Armkreisen	
TAG 7		TAG 8		TAG 9		TAG 10		TAG 11		TAG 12	
8 Trizep Dips	40*Plank	10 Trizep Dips	45*Plank	10 Trizep Dips	50*Plank	Pause	10 Trizep Dips	55*Plank	12 Trizep Dips	60*Plank	
6 Liegestütze	25 Heel Touch	7 Liegestütze	25 Heel Touch	7 Liegestütze	30 Heel Touch		7 Liegestütze	30 Heel Touch	8 Liegestütze	30 Heel Touch	
10 Bergsteiger	15 Bridges	12 Bergsteiger	15 Bridges	12 Bergsteiger	15 Bridges		15 Bergsteiger	20 Bridges	15 Bergsteiger	20 Bridges	
45 Crunches	14*Ausfallschritte	50 Crunches	14*Ausfallschritte	55 Crunches	16*Ausfallschritte		60 Crunches	16*Ausfallschritte	65 Crunches	16*Ausfallschritte	
25 Flutter Kicks	30*Armkreisen	25 Flutter Kicks	30*Armkreisen	30 Flutter Kicks	35*Armkreisen		30 Flutter Kicks	35*Armkreisen	30 Flutter Kicks	35*Armkreisen	
TAG 13		TAG 14		TAG 15		TAG 16		TAG 17		TAG 18	
12 Trizep Dips	65*Plank	12 Trizep Dips	70*Plank	Pause	12 Trizep Dips	75*Plank	14 Trizep Dips	80*Plank	14 Trizep Dips	85*Plank	
8 Liegestütze	35 Heel Touch	8 Liegestütze	35 Heel Touch		9 Liegestütze	40 Heel Touch	9 Liegestütze	40 Heel Touch	10 Liegestütze	40 Heel Touch	
15 Bergsteiger	25 Bridges	16 Bergsteiger	25 Bridges		16 Bergsteiger	25 Bridges	16 Bergsteiger	30 Bridges	16 Bergsteiger	30 Bridges	
70 Crunches	18*Ausfallschritte	75 Crunches	18*Ausfallschritte		80 Crunches	20*Ausfallschritte	85 Crunches	20*Ausfallschritte	90 Crunches	22*Ausfallschritte	
35 Flutter Kicks	40*Armkreisen	35 Flutter Kicks	40*Armkreisen		40 Flutter Kicks	45*Armkreisen	40 Flutter Kicks	45*Armkreisen	40 Flutter Kicks	50*Armkreisen	
TAG 19		TAG 20		TAG 21		TAG 22		TAG 23		TAG 24	
14 Trizep Dips	90*Plank	Pause	16 Trizep Dips	95*Plank	16 Trizep Dips	100*Plank	16 Trizep Dips	105*Plank	18 Trizep Dips	110*Plank	
10 Liegestütze	45 Heel Touch		11 Liegestütze	45 Heel Touch	11 Liegestütze	45 Heel Touch	11 Liegestütze	50 Heel Touch	12 Liegestütze	50 Heel Touch	
16 Bergsteiger	35 Bridges		18 Bergsteiger	35 Bridges	18 Bergsteiger	35 Bridges	18 Bergsteiger	40 Bridges	20 Bergsteiger	40 Bridges	
100 Crunches	22*Ausfallschritte		105 Crunches	22*Ausfallschritte	110 Crunches	24*Ausfallschritte	115 Crunches	24*Ausfallschritte	120 Crunches	26*Ausfallschritte	
45 Flutter Kicks	50*Armkreisen		45 Flutter Kicks	50*Armkreisen	45 Flutter Kicks	60*Armkreisen	50 Flutter Kicks	60*Armkreisen	50 Flutter Kicks	65*Armkreisen	
TAG 25		TAG 26		TAG 27		TAG 28		TAG 29		TAG 30	
Pause	18 Trizep Dips	115*Plank	18 Trizep Dips	120*Plank	20 Trizep Dips	120*Plank	20 Trizep Dips	125*Plank	20 Trizep Dips	125*Plank	
	12 Liegestütze	50 Heel Touch	12 Liegestütze	55 Heel Touch	14 Liegestütze	55 Heel Touch	14 Liegestütze	60 Heel Touch	14 Liegestütze	60 Heel Touch	
	20 Bergsteiger	45 Bridges	20 Bergsteiger	45 Bridges	22 Bergsteiger	50 Bridges	22 Bergsteiger	50 Bridges	22 Bergsteiger	50 Bridges	
	130 Crunches	26*Ausfallschritte	135 Crunches	28*Ausfallschritte	140 Crunches	28*Ausfallschritte	145 Crunches	30*Ausfallschritte	150 Crunches	30*Ausfallschritte	
	50 Flutter Kicks	65*Armkreisen	55 Flutter Kicks	70*Armkreisen	55 Flutter Kicks	70*Armkreisen	60 Flutter Kicks	70* Armkreisen	60 Flutter Kicks	70*Armkreisen	