

30 TAGE CHALLENGE

= 15 Minuten (oder mehr) Training pro Tag + Zusatzchallenge!

.....



Wähle Deinen **Trainingsfokus** in den kommenden Tagen:

1. Allgemeine Fitness / Kraftausdauer

Hierfür eignen sich unsere Bodyweight WODs! Videos dazu werden auf Instagram und YouTube hochgeladen.

2. Oberkörper Kraft (Pull Ups & Push Ups)

Wenn du deine Klimmzüge und Liegestütze auf Vordermann/frau bringen möchtest:
GO FOR IT! Einen spezifischen Plan gibt's auf unserer Website.

3. Handstand

Du möchtest deinen Handstand voranbringen? Nutze JEDEN TAG um voranzukommen! Einen spezifischen Plan gibt's auf unserer Website.

4. Core / Abs of Steel

Rumpfstabilität ist eine Schwäche? Deine Bauchmuskeln sollen brennen!! Nutze unseren spezifischen Core-Trainings-Plan gibt's auf unserer Website.

5. Mobility

Wenn du beweglicher werden möchtest, nutze unsere Mobility Flows (Instagram) oder andere Yoga Flows / Dehnübungen. Momentan hat auch @crossathletik eine schöne Mobility Challenge mit konkretem Trainingsplan laufen.

6. Sonstiges:

Hier kannst du **andere Trainingsschwerpunkte** verfolgen. Bei einer Plangestaltung / Übungsauswahl kannst du dich gern an uns wenden! ODER du widmest die Zeit einem **persönlichen Ziel** (Aufräumen, Buch lesen, meditieren, ...) Diese Zeit ist allerdings ein ADD ON und zählt nicht zu den 15 Min. täglichen Trainingsaufwand, die für die Challenge notwendig sind.

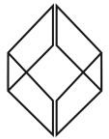
Regeln & Infos:

- ✓ Rechne mit ca. **15 Minuten Aufwand pro Fokus**.
- ✓ Je nach Zeit die du hast solltest du zwischen **1-3 Zielen wählen**, um diese konsequent zu verfolgen.
- ✓ Du solltest **täglich trainieren**, kannst aber auch auf jeden zweiten Tag ausweichen. Dann musst du allerdings 30 Min. pro Ziel aufwenden, um deine Punkte zu bekommen.
- ✓ Die **zusätzlichen Challenges** (siehe Instagram Stories) kannst du ebenfalls maximal einen Tag aufschieben. Somit musst du an diesem Tag zwei Challenges machen, um deine Punkte zu bekommen.

30 TAGE CHALLENGE

= 15 Minuten (oder mehr) Training pro Tag + Zusatzchallenge!

.....



ATHLETIK
STUBE

Strukturiere dein Training:

1	2	3	4	5
Allgemeine Fitness / Kraftausdauer	Oberkörper Kraft (Pull & Push)	Handstand	Core/ Abs of Steel	Mobility
Bodyweight Workouts	Trainingsplan A	Trainingsplan A	Trainingsplan A	Mobility Workouts
Mobility Workouts	Trainingsplan B	Trainingsplan B	Trainingsplan B	Yoga Flows
Sonstige Workouts Laufen / Sprinttraining / Radfahren	Trainingsplan C	Trainingsplan C	Bodyweight Core Workouts	OH Squat Trainingsplan #mobistattcoroni @crossathletik

Mögliche Beispiele der Trainingsplangestaltung:

Ziel / Aufwand pro Tag	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
"Handstand" / 15 Min	Handstand Trainingsplan A	Handstand Trainingsplan B	Handstand Trainingsplan C	Mobility Workout	Handstand Trainingsplan A	Handstand Trainingsplan B	Handstand Trainingsplan C
"Allgemein fit" + " Handstand" / 15 Min	Bodyweight Workout	Handstand Trainingsplan A	Bodyweight Workout	Handstand Trainingsplan B	Bodyweight Workout	Handstand Trainingsplan C	Mobility Workouts
"Allgemein fit" + " Handstand" / 30 Min.	Bodyweight Workout + Handstand Trainingsplan A	Bodyweight Workout + Handstand Trainingsplan B	Mobility Workout + Handstand Trainingsplan C	Bodyweight Workout + Yoga Flows	Bodyweight Workout + Handstand Trainingsplan A	Mobility Workout + Handstand Trainingsplan B	Bodyweight Workout + Handstand Trainingsplan C

30 TAGE CHALLENGE

MEIN TRAININGSPLAN

.....



Ziel(e): _____

Woche	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
1							
2							
3							
4							