



Dein Körper - Dein Plan - Dein Erfolg - Echtwork

Fit & Feminine			
Tag	Trainingseinheit	Übungen	Sätze & Pause
Montag	Gesäß & Core	<ul style="list-style-type: none">- Hip Thrust – 15 Wiederholungen- Fire Hydrants – 12 Wiederholungen pro Seite- Glute Kickbacks – 12 Wiederholungen pro Seite- Russian Twist – 20 Wiederholungen- Plank mit Beinheben – 10 Wiederholungen pro Seite	3 Sätze, 45 Sekunden Pause
Dienstag	Rücken & Arme (Haltung)	<ul style="list-style-type: none">- Rudern mit Kurzhanteln – 12 Wiederholungen- Reverse Fly – 12 Wiederholungen- Superman Hold – 30 Sekunden- Bizepscurls – 12 Wiederholungen- Triceps Kickback – 12 Wiederholungen	3 Sätze, 45 Sekunden Pause
Mittwoch	Mobilität & Stretching (20 Minuten)	<ul style="list-style-type: none">- Katze-Kuh – 8 Wiederholungen (30 Sekunden pro Übung)- Ausfallschritt mit Rumpfrotation – 10 Wiederholungen pro Seite (40 Sekunden pro Seite)- Frosch-Position – 40 Sekunden halten- Gesäßdehnung – 30 Sekunden pro Seite- Rückenstreckung im Sitzen – 30 Sekunden halten	2–3 Runden, 20–30 Sekunden Übergang zwischen Übungen
Donnerstag	Beine & Arme (Formen)	<ul style="list-style-type: none">- Sumo-Kniebeuge mit Kurzhanteln – 12 Wiederholungen- Gehende Ausfallschritte – 12 Wiederholungen pro Seite- Schulterdrücken – 12 Wiederholungen- Seitheben – 12 Wiederholungen- Glute Bridge mit Miniband – 15 Wiederholungen	3 Sätze, 45 Sekunden Pause
Freitag	Ganzkörper-Toning	<ul style="list-style-type: none">- Plank mit Schulter-Taps – 20 Wiederholungen- Kniebeuge mit Armheben – 12 Wiederholungen- Mountain Climbers (langsames Tempo) – 20 Wiederholungen- Rudern im Vorbeuge – 12 Wiederholungen- Russian Twist – 20 Wiederholungen	3 Sätze, 45 Sekunden Pause
Samstag / Sonntag	Erholung oder Spaziergang		



Dein Körper - Dein Plan - Dein Erfolg - Echtwork

Turbo Burn HIT – 12 Minuten

Übung	Beschreibung
Sprint an Ort	Maximale Geschwindigkeit
Kniebeuge mit Sprung	Tief beugen, explosiv hochspringen
Mountain Climbers	Knie im Wechsel zur Brust ziehen
Hampelmänner	Klassisch oder ohne Sprung
Burpee	Mit oder ohne Liegestütz
Plank mit Schulter-Taps	Abwechselnd Schultern berühren