



30 Days Abs Challenge

Weeks 1 | 2 | 3 | 4

## Trainingsplan

Plank Leg Shuffle Crunches <b>01</b>	Candlestick Dipper Runners Crunches Bicycle <b>02</b>	PAUSE	Plank Hip Twists Diamond Crunches Super(wo)man <b>04</b>
Plank Leg Raise Runners Crunches <b>05</b>	Mountain Climbers Cobra Knee Tucks Russian Twists <b>06</b>	PAUSE	Jede Übung 20 Sek. (leicht) oder 40 Sek. (mittel) oder 60 Sek. (schwer) und 3 Sätze <b>07</b>

## Die Übungen

PLANK		Die Plank ist eine der Basisübungen für den „Core“ - versuche, den Rücken und die Hüften gerade zu halten sowie den Bauch anzuspannen.
LEG SHUFFLE		Bewege die ausgestreckten Beine abwechselnd auf und ab. Achte darauf, nicht ins Hohlkreuz zu fallen. Solltest du die Spannung im Rücken nicht mehr halten können, pausiere die Übung.
CRUNCHES		Führe die Übung langsam und kontrolliert aus, ohne die Beine zu bewegen. Die Bewegung muss aus dem Bauch, nicht aus den Armen kommen!
CANDLESTICK DIPPER		Beuge dich langsam zu einer Seite und halte deinen Körper stets unter Spannung. Wechsle nach der Hälfte der Zeit die Seite.
RUNNERS CRUNCHES		Diese Übung ist dynamisch: Versuche kleine Bewegungen vor und zurück zu machen während des „Rennens“ - das holt das Beste aus der Core Muskulatur.
BICYCLE		Ähnlich wie beim Runners Crunch machst du Tretbewegungen. Aber lasse deine Füße nicht den Boden berühren und rotiere mit dem Oberkörper, statt zu wippen.
PLANK HIP TWISTS		
DIAMOND CRUNCHES		Die Hände berühren über dem Kopf den Boden bevor du sie an deine Füße führst. Je weniger du die Arme zum Aufschwingen nutzt, desto intensiver wird die Übung.
SUPER(WOMEN)		Du kannst die Position halten oder dich langsam aus dem Liegen aufrichten und dich ein paar Sekunden halten bevor du dich wieder ablegst. Hebe nicht zu stark den Kopf an, da das nicht gut für deinen Nacken ist.
LEG RAISE		Achte darauf, nicht ins Hohlkreuz zu fallen. Versuche, mit den Beinen den Boden nicht zu berühren.
MOUNTAIN CLIMBERS		Ausgehend von der Liegestütz-position bringst du dein Knie zu deinem Ellbogen. Wechsle die Seite nach jeder Wiederholung.
COBRA KNEE TUCKS		Führe diese Übung langsam aus und behalte währenddessen den Rücken und Bauch unter Spannung. Wechsle die Seiten nach der Hälfte der Zeit.
RUSSIAN TWISTS		Rotiere mit dem Oberkörper von einer Seite zur anderen, während deine Beine ruhig bleiben. Du kannst zusätzliche Gewichte halten, falls es zu leicht geht.

## Trainingsplan

Side Plank Crunches Flutter Kicks	Pushup Arm Raise Runners Crunches Russian Twists	PAUSE	Side Plank Hips Raise Diamond Crunches Bicycle
08	09	10	11
Plank Hips Raise Russian Twists „No. 4“ Leg Raise	Contralat. Limbs Raise Back Rows Hips Lift Bridge	Diamond Crunches Reverse Pushup Plank Cobra Knee Tucks	Jede Übung 20 Sek. (leicht) oder 40 Sek. (mittel) oder 60 Sek. (schwer) und 3 Sätze (123-123-123)
12	13	14	

## Die Übungen

SIDE PLANK		Achte darauf, dass dein Arm gerade belastet wird und deine Hüfte nicht durchhängt. Halte die Körperspannung während der ganzen Zeit aufrecht.
CRUNCHES		 Führe die Übung langsam und kontrolliert aus, ohne die Beine zu bewegen. Die Bewegung muss aus dem Bauch, nicht aus den Armen kommen!
FLUTTER KICKS		 Führe mit ausgestreckten Beinen horizontale Bewegungen aus, sodass sie sich überkreuzen. Solltest du ins Hohlkreuz geraten, lege die Hände unter dein Gesäß oder mache eine Pause.
PUSHUP ARM RAISE		 Aus der Liegestützposition abwechselnd einen Arm anheben und mit dem ganzen Körper rotieren. Wenn du dabei noch das obere Bein hebst, wird die Übung noch intensiver.
RUNNERS CRUNCHES		 Diese Übung ist dynamisch: Versuche kleine Bewegungen vor und zurück zu machen während des „Rennens“ - das holt das Beste aus der Core Muskulatur.
RUSSIAN TWISTS		 Rotiere mit dem Oberkörper von einer Seite zur anderen, während deine Beine ruhig bleiben. Du kannst zusätzliche Gewichte halten, falls es zu leicht geht.
SIDE PLANK HIPS RAISE		 Auszehend von der Side Plank (s.o.) lasse deine Hüfte absinken um sie dann wieder zu strecken. Diese Übung ist sehr intensiv für die seitliche Bauchmuskulatur, mache wenn nötig Pausen.
DIAMOND CRUNCHES		 Die Hände berühren über dem Kopf den Boden bevor du sie an deine Füße führst. Je weniger du die Arme zum Aufschwingen nutzt, desto intensiver wird die Übung.
BICYCLE		 Ähnlich wie beim Runners Crunch machst du Tretbewegungen. Aber lasse deine Füße nicht den Boden berühren und rotiere mit dem Oberkörper, statt zu wippen.
PLANK HIPS RAISE		 Aus der Plank (Achtung: Bauch anziehen um nicht ins Hohlkreuz zu fallen) die Hüften heben. Der Bewegungsspielraum entsteht dabei aus den Fußballen und einer Beugung der Arme.
„NO. 4“ LEG RAISE		 Auszuführen wie normale Leg Raises, nur mit angewinkeltem Bein. Nach der Hälfte der Zeit wechsle das Bein. Je tiefer du das Bein absinken lässt, desto schwieriger wird die Übung.
CONTRALATERAL LIMBS RAISE		 Es werden immer abwechselnd ein Bein und der gegenüberliegende Arm vom Boden gehoben. Saubere Ausführung geht hier vor Schnelligkeit!
BACK ROWS		 Grundposition: angehobener Oberkörper und ausgestreckte Arme. Den Rücken max. anspannen und aus der Muskulatur zwischen den Schulterblättern eine Ruderbewegung ausführen.
HIPS LIFT BRIDGE		 Die Hüften werden auf eine Linie zwischen Schultern und Knie gehoben und dort gehalten. Ruhiges Atmen hilft dir dabei, die Spannung in Rücken und Gesäß zu halten.
REVERSE PUSHUP PLANK		 Diese Übung ist statisch, daher versuche während der ganzen Zeit die Spannung im Körper zu halten. Für Arme, Schultern und den Rücken - wichtige Mit- und Gegenspieler des Bauches.
COBRA KNEE TUCKS		 Führe diese Übung langsam aus und behalte währenddessen den Rücken und Bauch unter Spannung. Wechsle die Seiten nach der Hälfte der Zeit.

Made by



LIKE US ON

facebook.

facebook.com/sidefits

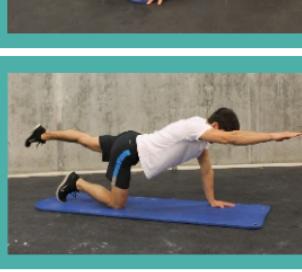
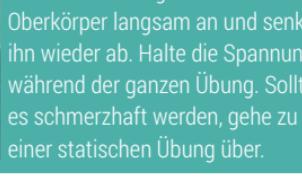


instagram.com/sidefits\_official

## Trainingsplan

Ballerina Dip Hips Raise Crunch Runners Crunches <b>15</b>	PAUSE <b>16</b>	Pushup Cross Hold Bicycle Catch Your Knees <b>17</b>	The Breakdancer Climber Hips Raise Side Plank Knee Tucks <b>18</b>
Crocodile Dog Bird Limbs Raise <b>19</b>	Starfish Crunches „No. 4“ Leg Raise Side Crunch <b>20</b>	Windmill Bring It Up Hips Raise Crunch <b>21</b>	Jede Übung 20 Sek. (leicht) oder 40 Sek. (mittel) oder 60 Sek. (schwer) und 3 Sätze (123-123-123)

## Die Übungen

BALLERINA DIP			Aus der Side Plank mit gekreuzten Beinen wird der obere Arm mit dem Oberkörper Richtung Boden gedreht und unter der Brust durchgestreckt.
HIPS RAISE CRUNCH			Aus dem Crunch löse deinen unteren Rücken vom Boden und strecke die Beine langsam gerade in die Luft. Je weiter deine Arme vom Körper entfernt liegen, desto schwerer die Übung.
RUNNERS CRUNCHES			Diese Übung ist dynamisch: Versuche kleine Bewegungen vor und zurück zu machen während des „Rennens“ - das holt das Beste aus der Core Muskulatur.
PUSHUP CROSS HOLD			DU startest in einer abgeänderten Pushup Position, bei der die Beine seitlich gekreuzt auf dem Boden liegen. Halte diese Position für die Hälfte der Zeit und wechsle dann die Seiten.
BICYCLE			Ähnlich wie beim Runners Crunch machst du Tretbewegungen. Aber lasse deine Füße nicht den Boden berühren und rotiere mit dem Oberkörper, statt zu wippen.
CATCH OUR KNEES			Bei gestreckten Beinen und ausgestreckten Armen ziehe deine Knie an und greife sie mit den Händen. Achte auf einen geraden Rücken und dass die Beine den Boden nicht berühren.
THE BREAKDANCER			Jeweils ein Bein und ein Arm halten dich diagonal, während das andere Bein auf das untere gelegt wird. Drehe deinen Oberkörper so, dass der Ellbogen das obere Bein berührt.
CLIMBER HIPS RAISE			Als zusätzliche Bewegung zu den normalen Mountain Climbers hebst du in der Pushup (oder wie hier der schwierigeren Plank) Position die Hüfte an.
SIDE PLANK KNEE TUCKS			Starte aus der Side Plank Position und ziehe dann das obere Bein zu dir, sodass sich Arm und Ellbogen berühren. Achte auf einen geraden Körper und wechsle die Seiten nach der Hälfte der Zeit.
CROCODILE		Starte aus der Push-Up Position und bewege abwechselnd diagonal ein Arm und ein Bein vor und zurück als würdest du auf der Stelle kriechen. Achte auf einen geraden Rücken.	
DOG BIRD			Starte aus dem Vierfüßerstand und hebe dann diagonal ein Bein und ein Arm an, sodass sie eine gerade Linie mit deinem Körper ergeben. Wechsle nach der Hälfte der Zeit die Seiten.
LIMBS RAISE		Aus der Bauchlage hebe deinen Oberkörper langsam an und senke ihn wieder ab. Halte die Spannung während der ganzen Übung. Sollte es schmerhaft werden, gehe zu einer statischen Übung über.	
STARFISH CRUNCHES			Leg dich auf den Rücken und spreize deine leicht angehobenen Arme und Beine von dir. Richte dich dann in eine Sitzposition auf und ziehe sowohl Arme als auch Beine eng an den Körper heran.
„NO. 4“ LEG RAISE			Auszuführen wie normale Leg Raises, nur mit angewinkeltem Bein. Nach der Hälfte der Zeit wechsle das Bein. Je tiefer du das Bein absinken lässt, desto schwieriger wird die Übung.
SIDE CRUNCHES			Bei dieser Übung geht es um Qualität: Halte deinen Rumpf unter Spannung und rotiere am Ende eines normalen Crunches abwechselnd zu einer Seite.
WINDMILL			Die ausgestreckten Beine werden abwechselnd zu jeder Seite bewegt. Sollte die Übung zu schwer sein, beuge die Beine mehr.
BRING IT UP			Bei zunächst ausgestreckten Armen und leicht angehobenen Beinen richte deinen Oberkörper auf. Sollte die Übung zu schwer sein, richte dich auf während deine Beine den Boden berühren.

Made by



facebook.com/sidefits



instagram.com/sidefits\_official

Bitte achte immer auf deine Gesundheit; Gehe ans Limit, aber höre auf wenn es zu heftig wird. Teilnahme auf eigene Verantwortung.

## Trainingsplan

PAUSE	Plank Climber Diamond Crunches Bicycle	Crocodile Side Plank Hips Raise Leg Raise	Climbers Hips Raise V Tuck Russian Twists
22	23	24	25
Inch Worm Limbs Raise Wiper One Leg Hips Lift	Sideplank Starfish Hips Raise Crunch "No. 4" Leg Raise	Ballerina Dip Cobra Knee Tucks Runners Crunch	V Crunch Reverse Pushup Plank Super(wo)man
26	27	28	01
Diamond Crunches Windmill Lifted Flutter Kicks	Jede Übung 20 Sek. (leicht) oder 40 Sek. (mittel) oder 60 Sek. (schwer) und 3 Sätze (123-123-123)	Die nächste Herausforderung wartet schon: Macht gemeinsam mit euren Freunden bei der 2015 Summer Body: Back & Leg Challenge mit! (Besucht <a href="https://facebook.com/sidefits">facebook.com/sidefits</a> für mehr Infos.)	

## Die Übungen

PLANK CLIMBER	A person in a plank position with one leg extended forward and the other pulled back towards the chest.	A person in a plank position with both legs pulled back towards the chest.	Du startest aus der Plank Position und bewegst abwechselnd ein Bein zum Ellbogen. Achte auf einen geraden Rücken! Wird die Übung zu schwer, dann verbleibe in der Plank Position.
DIAMOND CRUNCHES	A person lying on their back with their legs bent and feet flat on the floor, performing a crunch.	A person sitting on a mat with their legs bent and feet flat on the floor, performing a crunch.	Die Hände berühren über dem Kopf den Boden bevor du sie an deine Füße führst. Je weniger du die Arme zum Aufschwingen nutzt, desto intensiver wird die Übung.
BICYCLE	A person lying on their side, performing a bicycle crunch.	A person lying on their side, performing a bicycle crunch.	Ähnlich wie beim Runners Crunch machst du Tretbewegungen. Aber lasse deine Füße nicht den Boden berühren und rotiere mit dem Oberkörper, statt zu wippen.
CROCODILE	A person in a plank position with one arm and one leg extended diagonally.	Starte aus der Push-Up Position und bewege abwechselnd diagonal ein Arm und ein Bein vor und zurück als würdest du auf der Stelle kriechen. Achte auf einen geraden Rücken.	
SIDE PLANK HIP RAISE	A person in a side plank position with one leg raised.	A person in a side plank position with one leg raised.	Ausgehend von der Side Plank (s.o.) lasse deine Hüfte absinken um sie dann wieder zu strecken. Diese Übung ist sehr intensiv für die seitliche Bauchmuskulatur, mache wenn nötig Pausen.

LEG RAISE	A person lying on their back with one leg raised straight up.	A person lying on their back with one leg raised straight up.	Achte darauf, nicht ins Hohlkreuz zu fallen. Versuche, mit den Beinen den Boden nicht zu berühren.
-----------	---	---	--

CLIMBERS HIP RAISE	A person in a plank position with one leg raised and the other knee pulled towards the chest.	A person in a plank position with one leg raised and the other knee pulled towards the chest.	Als zusätzliche Bewegung zu den normalen Plank Climbers hebst du in der Plank Position noch die Hüfte an.
--------------------	---	---	---

V TUCK	A person lying on their back with their legs pulled up towards their chest.	A person sitting on a mat with their legs pulled up towards their chest.	Ausgangsposition: Auf dem Rücken, mit den Armen hinter dem Kopf und leicht angehobenen Beinen. Nutze den Schwung um deinen Oberkörper aufzurichten und die Knie anzuziehen.
--------	---	--	---

RUSSIAN TWISTS	A person lying on their side, twisting their torso from side to side.	A person lying on their side, twisting their torso from side to side.	Rotiere mit dem Oberkörper von einer Seite zur anderen, während deine Beine ruhig bleiben. Du kannst zusätzliche Gewichte halten, falls es zu leicht geht.
----------------	---	---	--

INCH WORM	A person in a plank position, slowly moving their body forward.	A person in a plank position, slowly moving their body forward.	Versuche, so weit wie möglich mit den Händen zu deinen Füßen zu kommen. Dann lasse sie in kleinen Schritten weiter nach vorne wandern, bis es nicht mehr geht. Nach kurzem Halten zurück.
-----------	---	---	---

LIMBS RAISE WIPER	A person lying on their back, moving their legs in a wiper motion.	A person lying on their back, moving their legs in a wiper motion.	Aus der Bauchlage mit angewinkelten Armen hebe deinen Oberkörper an (nicht zu weit) und bewege dich von Seite zu Seite. Sollte es zu schwer sein, gehe in Super(wo)man über.
-------------------	--	--	--

ONE LEG HIPS LIFT	A person lying on their side, lifting one leg up.	A person lying on their side, lifting one leg up.	Lege dich auf den Rücken, winkle die Beine an, die Füße sind schulterbreit auseinander. Hebe ein Bein an und bilde eine gerade Linie. Lass die Hüfte absinken und drücke sie wieder hoch.
-------------------	---	---	---

SIDEPLANK STARFISH	A person in a side plank position with one arm and one leg extended.	Starte aus der Pushup Position und drehe dich dann zu einer Seite, wobei du jeweils den oberen Arm und das obere Bein ausstreckst. Halte diese Position kurz, kehre in die Ausgangsposition zurück.	
--------------------	--	---	--

HIPS RAISE CRUNCH	A person lying on their back, raising their hips and legs.	A person lying on their back, raising their hips and legs.	Aus dem Crunch löse deinen unteren Rücken vom Boden und strecke die Beine langsam gerade in die Luft. Je weiter deine Arme vom Körper entfernt liegen, desto schwerer die Übung.
-------------------	--	--	--

NO. 4 LEG RAISE	A person lying on their side, raising their leg and arm simultaneously.	A person lying on their side, raising their leg and arm simultaneously.	Auszuführen wie normale Leg Raises, nur mit angewinkeltem Bein. Nach der Hälfte der Zeit wechsle das Bein. Je tiefer du das Bein absinken lässt, desto schwieriger wird die Übung.
-----------------	---	---	--

BALLERINA DIP	A person in a side plank position with one arm and one leg extended.	A person in a side plank position with one arm and one leg extended.	Aus der Side Plank mit gekreuzten Beinen wird der obere Arm mit dem Oberkörper Richtung Boden gedreht und unter der Brust durchgestreckt.
---------------	--	--	---

COBRA KNEE TUCKS	A person lying on their stomach, pulling their knees towards their chest.	A person lying on their stomach, pulling their knees towards their chest.	Führe diese Übung langsam aus und behalte währenddessen den Rücken und Bauch unter Spannung. Wechsle die Seiten nach der Hälfte der Zeit.
------------------	---	---	---

RUNNERS CRUNCH	A person lying on their side, performing a runners crunch.	A person lying on their side, performing a runners crunch.	Diese Übung ist dynamisch: Versuche kleine Bewegungen vor und zurück zu machen während des „Rennens“ - das holt das Beste aus der Core Muskulatur.
----------------	--	--	--

V CRUNCH	A person lying on their back, bringing their legs and arms together.	A person lying on their back, bringing their legs and arms together.	Ähnlich wie beim V Tuck bewegst du Beine und Arme zueinander, hier bleiben die Beine jedoch ausgestreckt. Sollte es zu schwer sein, mache die Übung etwas weniger hoch und statisch.
----------	--	--	--

REVERSE PUSHUP PLANK	A person in a plank position, performing a reverse pushup.	Diese Übung ist statisch, daher versuche während der ganzen Zeit die Spannung im Körper zu halten. Für Arme, Schultern und den Rücken - wichtige Mit- und Gegenspieler des Bauches.	
----------------------	--	---	--

SUPER(WO)MAN	A person in a plank position, performing a super(wo)man move.	Du kannst die Position halten oder dich langsam aus dem Liegen aufrichten und dich ein paar Sekunden halten bevor du dich wieder ablegst.	
--------------	---	---	--

WINDMILL	A person lying on their back, performing a windmill exercise.	A person lying on their back, performing a windmill exercise.	Die ausgestreckten Beine werden abwechselnd zu jeder Seite bewegt. Sollte die Übung zu schwer sein, beuge die Beine mehr.
----------	---	---	---

LIFTED FLUTTER KICKS	A person lying on their side, performing lifted flutter kicks.	A person lying on their side, performing lifted flutter kicks.	Hebe deinen Oberkörper und deine Beine leicht an und mache Seitwärtsbewegungen mit deinen Beinen, sodass sie sich kreuzen. Sollte die Übung zu schwer sein, lasse den Oberkörper ab.
----------------------	--	--	--

**GESCHAFT! IHR KÖNNT STOLZ AUF EUCH SEIN!**

Hunger nach mehr? Besucht unsere Facebook Seite und macht bei der Back & Leg Challenge mit!

Made by

**sidefits**

LIKE US ON</p