




30 Days Back & Leg Challenge  
Weeks 1 | 2 | 3 | 4



Trainingsplan


Squats Sumo Squat Toe Tip Bridge01	Forward Lunges Sumo Squats Contralat. Limbs Raise02	PAUSE03	Squat Jumps Ice Skaters Super(wo)man04
Side Lunges Heisman Shuffle High Squat Toe Tip05	PAUSE06	Sumo Squats Narrow Squat Back Kick Limbs Raise07	Jede Übung 20 Sek. (leicht) oder 40 Sek. (mittel) oder 60 Sek. (schwer) und 3 Sätze

SQUAT




In der Ausgangsposition sind deine Beine schulterbreit auseinander und du stehst aufrecht. Achte beim Runtergehen darauf, dass dein Rücken gerade ist und du deinen Po nach hinten streckst. Das Gewicht ist auf der Ferse und deine Knie zeigen nach außen.

SUMO SQUAT TOE TIP




Du stehst aufrecht mit breiten Beinen. Achte beim Runtergehen darauf, dass dein Rücken gerade ist und du deinen Po nach hinten streckst. Drücke dich mit den Zehen nach oben wenn du hochkommst und wiederhole die Abfolge.

BRIDGE




Drücke dich mit den Beinen nach oben und halte die Position über die Zeit. Lege die Arme seitlich neben deinen Körper zur Stabilisierung. Achte darauf, dass deine Hüfte nicht absinkt.

FORWARD LUNGES



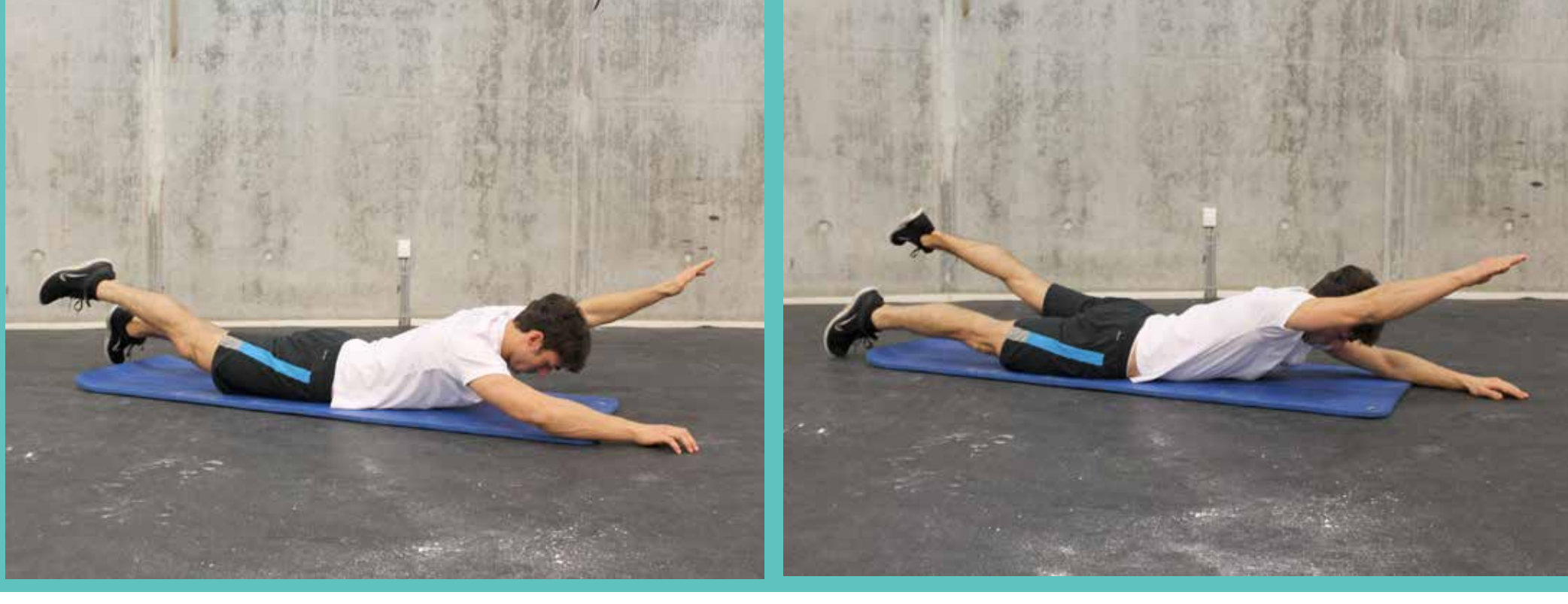
Mache einen Ausfallschritt nach vorne, sodass das hintere Knie den Boden leicht berührt und das vordere hinter der Fußspitze bleibt. Achte auf einen geraden Oberkörper. Wechsle die Seiten nach Rückkehr in die Ausgangssituation.

SUMO SQUATS




Du startest aufrecht mit breiten Beinen. Achte beim Runtergehen darauf, dass dein Rücken gerade ist und du deinen Po nach hinten streckst. Deine Beine sollten einen 90° Winkel bilden.

CONTRALATERAL LIMBS RAISES




Es werden immer abwechselnd ein Bein und ein Arm vom Boden gehoben. Saubere Ausführung geht hier vor Schnelligkeit!

SQUAT JUMPS




Du stehst aufrecht mit schulterbreiten Beinen. Achte beim Runtergehen darauf, dass dein Rücken gerade ist und du deinen Po nach hinten streckst. Springe explosiv nach oben und feder die Landung ab, indem du langsam wieder in die Kniebeuge gehst.

ICE SKATERS




Starte aus schulterbreitem Stand und mache abwechselnd einen Ausfallschritt nach hinten wobei du den anderen Fuß nicht bewegst.

SUPER(WO)MAN




Spanne deinen Bauch an und strecke Arme und Beine weit aus. Halte diese Position über die Zeit. Achte darauf, dass dein Kopf nicht zu weit nach oben zeigt.

SIDE LUNGES



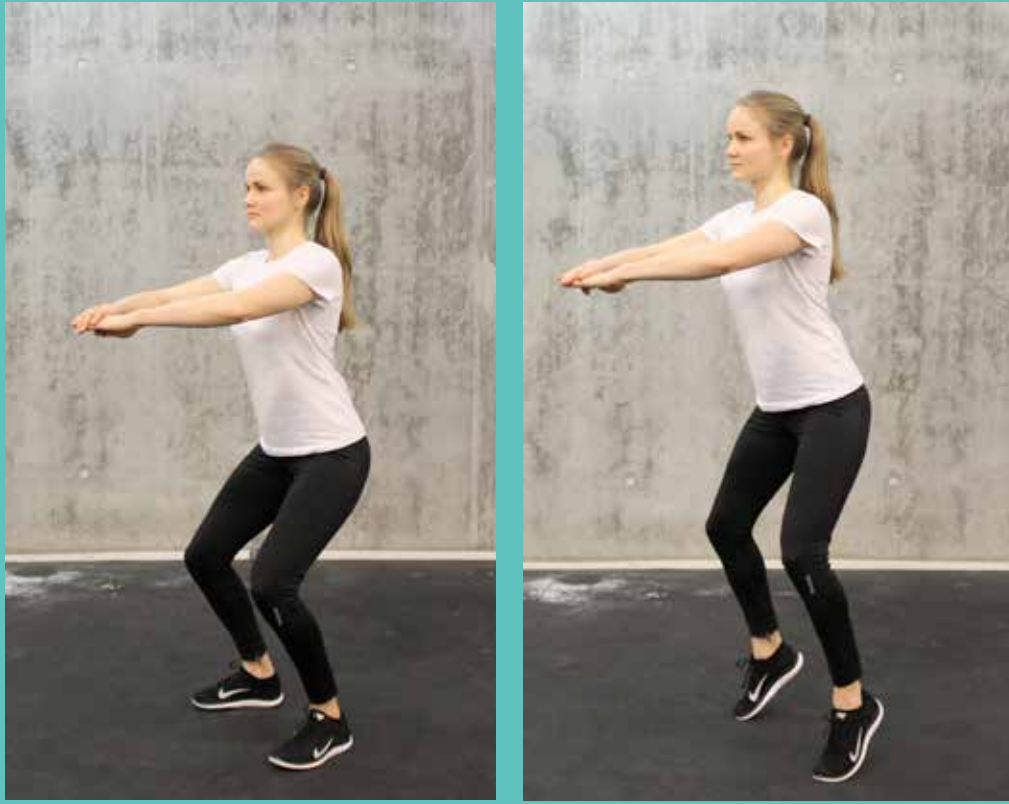
Mache einen seitlichen Ausfallschritt, wobei das eine Bein bis zu 90° angewinkelt wird und das andere durchgestreckt ist. Wechsle die Seiten nach Rückkehr in die Ausgangsposition.

HEISMAN SHUFFLES




Starte aus der Squat Position, in der deine Beine 90° angewinkelt sind. Wippe nun abwechselnd von einem Bein zum anderen Bein. Sollte die Übung zu schwierig sein, verringere den Winkel der Beine.

HIGH SQUATS TOE TIP




Starte aus einer hohen Squat Position und halte diese. Drücke dich mit den Zehen wiederholt nach oben über die Dauer der Einheit. Achte dabei auf einen geraden Rücken.

WIDE JUMPS



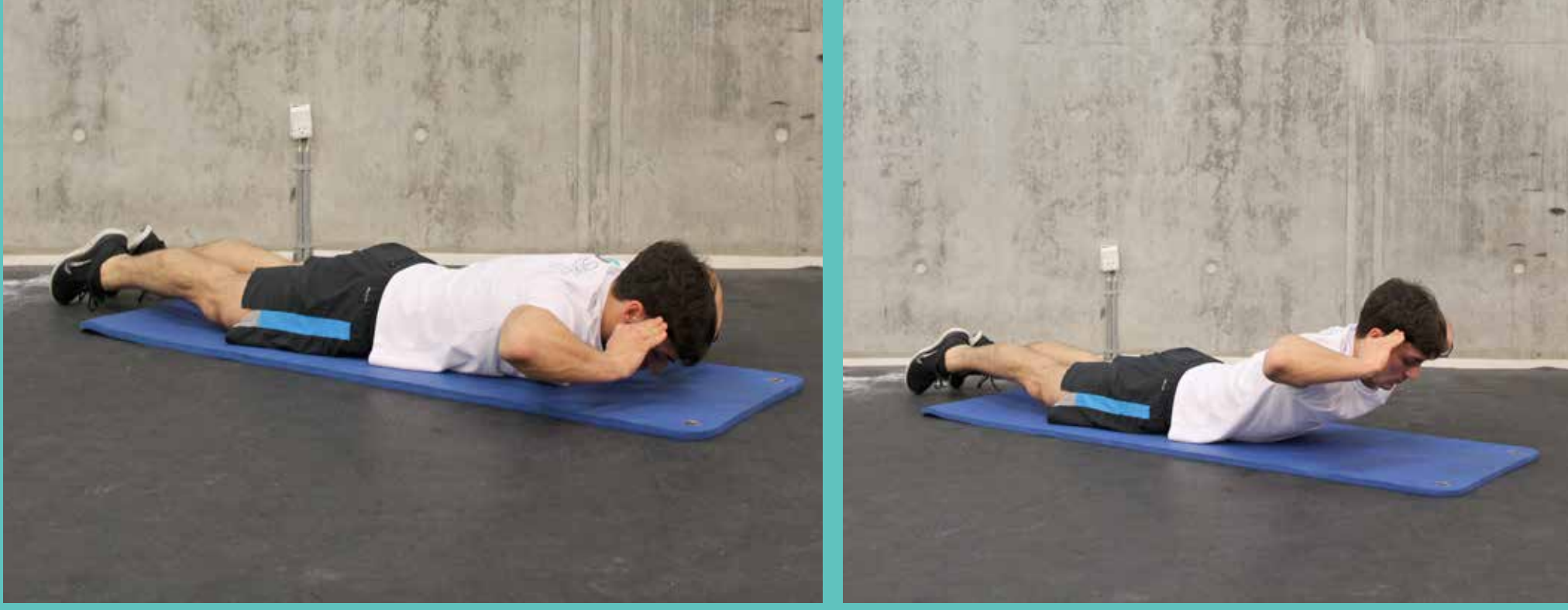
Spring nach vorne und achte darauf kontrolliert und abfedernd zu landen. Wenn du nicht genügend Platz hast, springe nach oben statt nach vorne und versuche die Knie so hoch wie möglich zu bekommen.

NARRO SQUATS KICK BACK



Deine Füße stehen dicht beieinander. Achte beim Runtergehen darauf, dass dein Rücken gerade ist und du deinen Po nach hinten streckst. Das Gewicht hältst du dabei auf den Fersen. Bewege beim Hochkommen abwechselnd ein Bein Richtung Po und wiederhole die Übung.

LIMBS RAISES





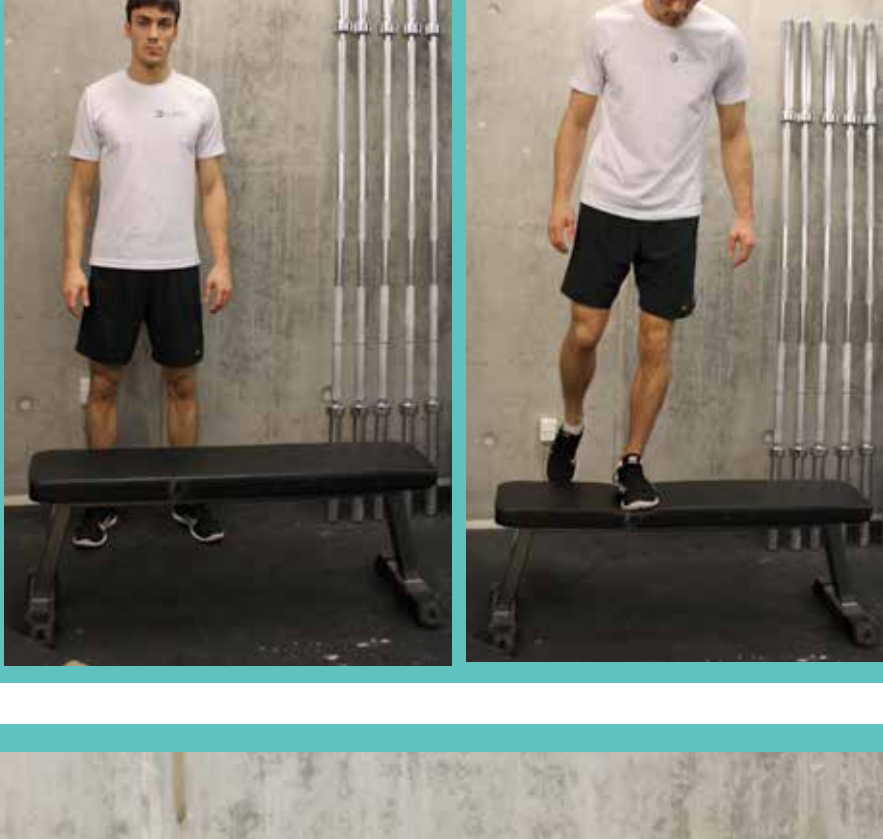
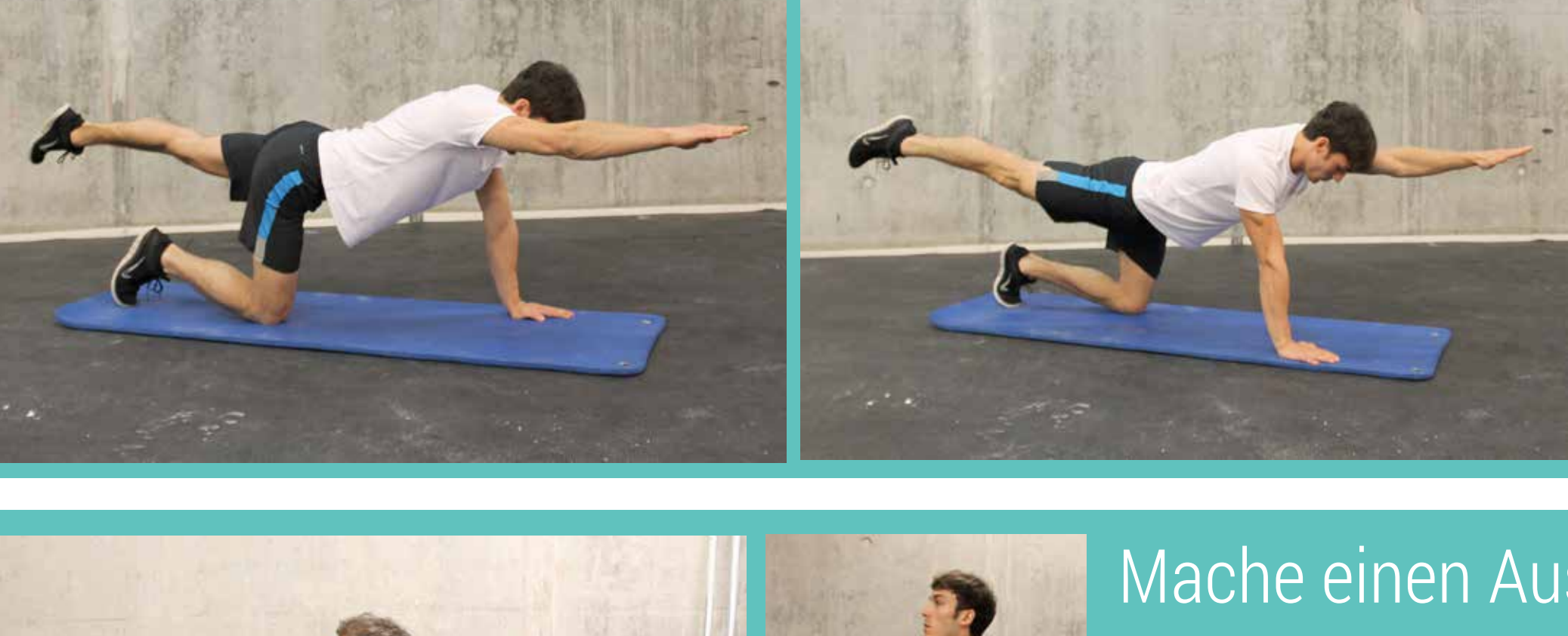

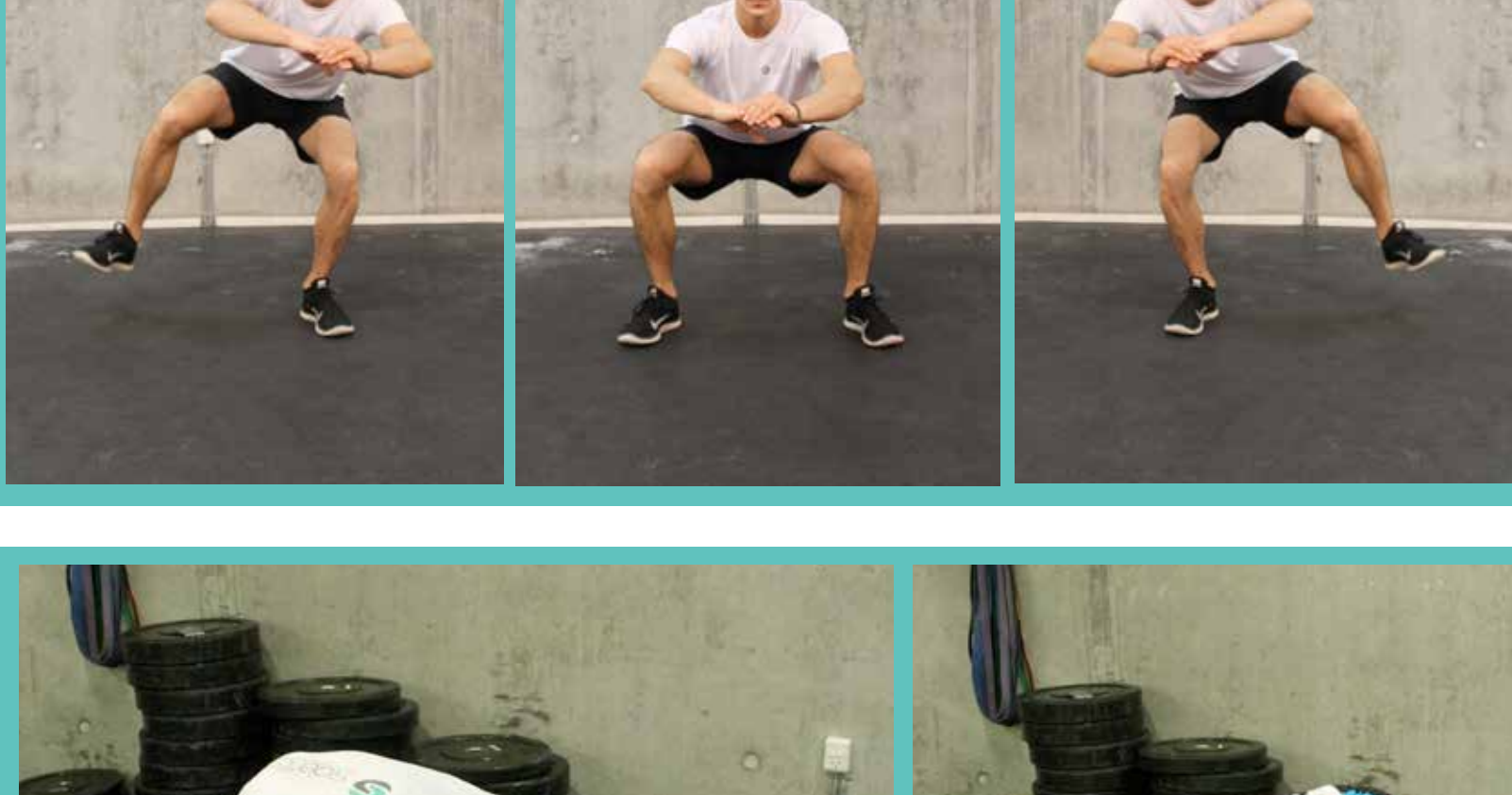



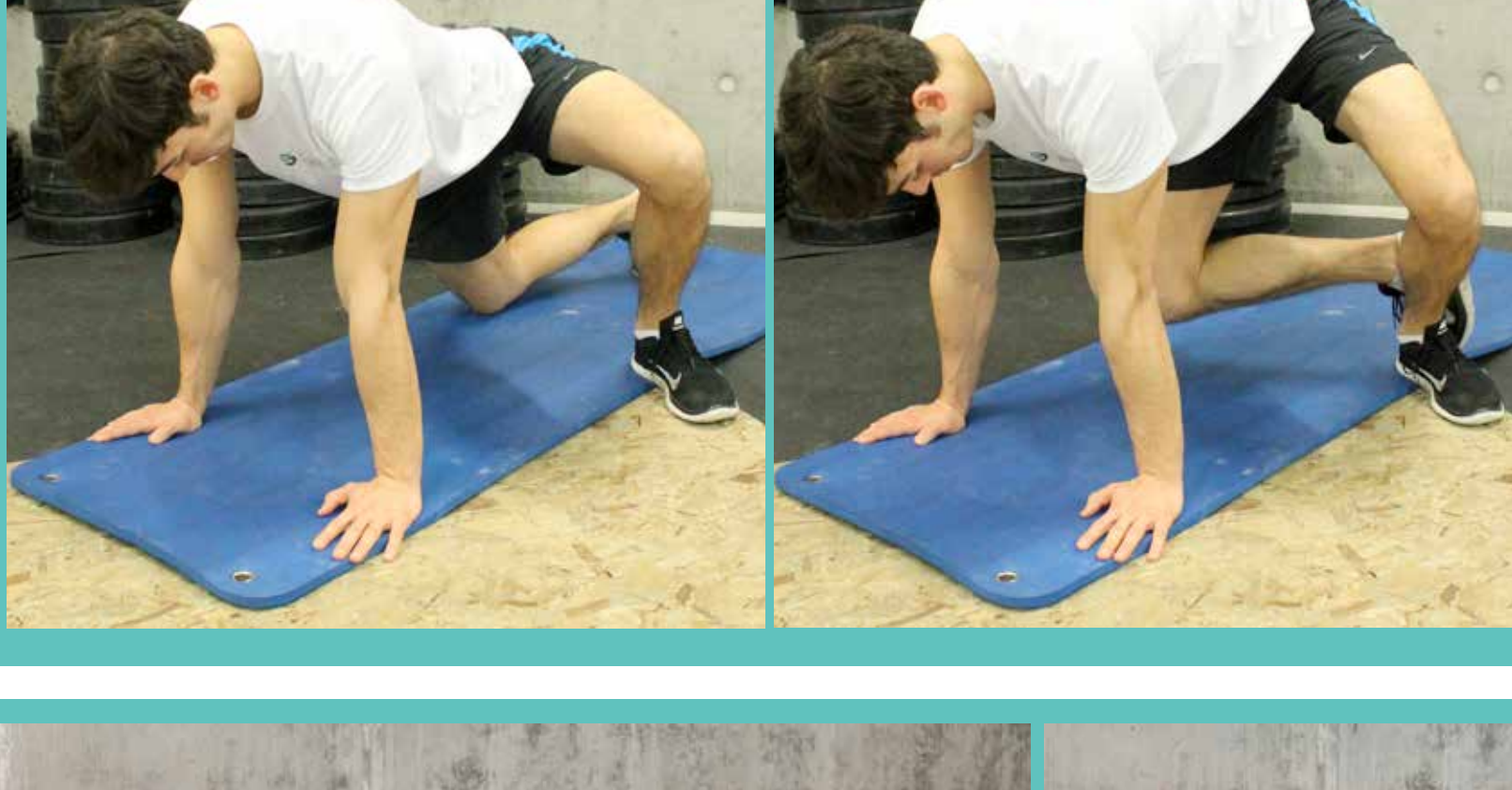
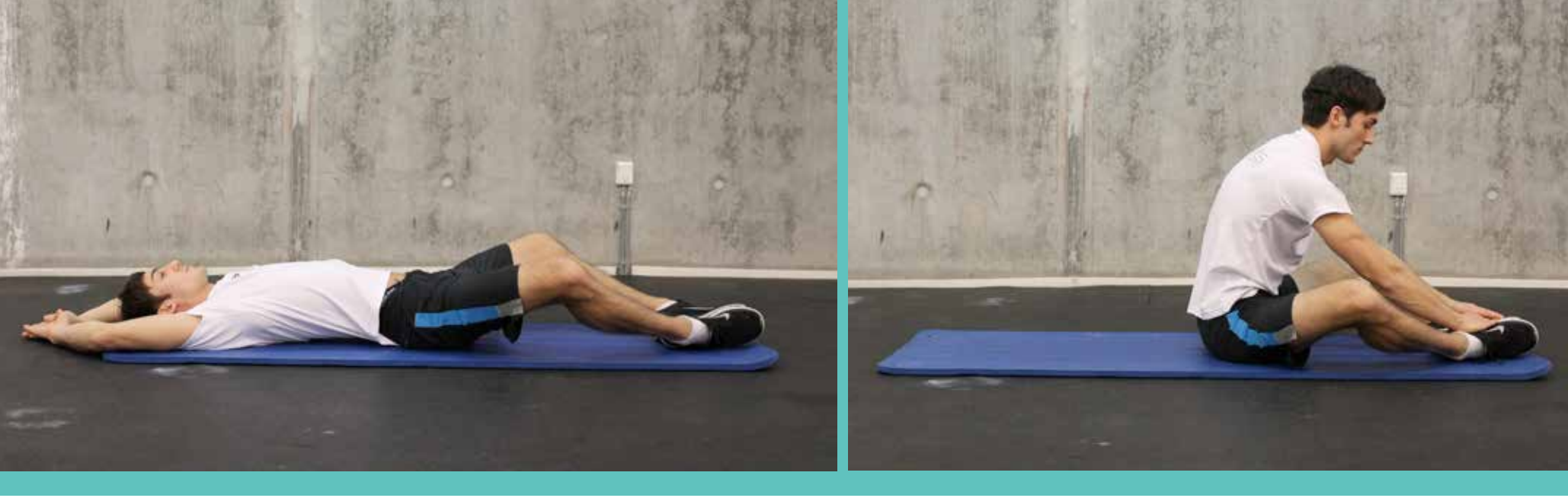
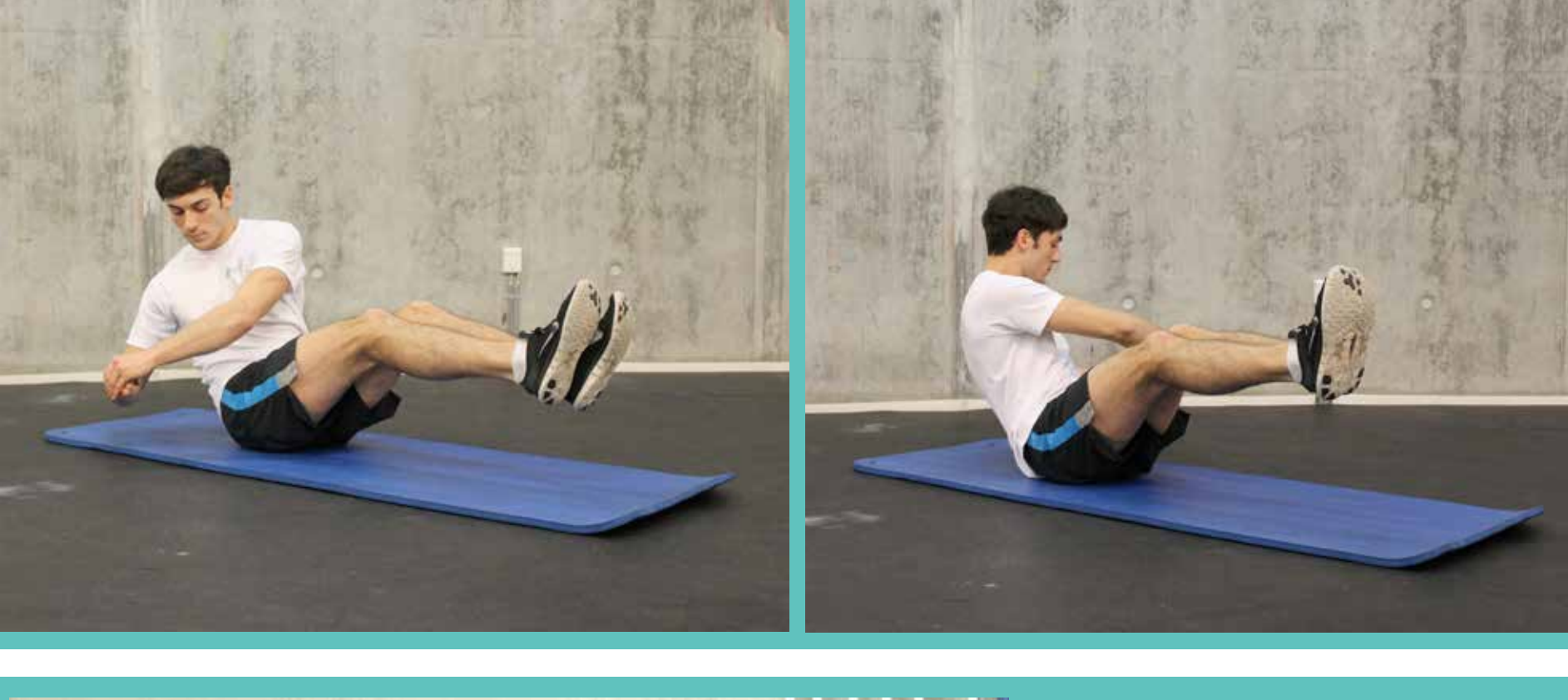






Liege auf dem Bauch, und halte deine Hände seitlich am Kopf. Spanne den Körper an und hebe und senke den Oberkörper. Sollte es unangenehm sein, hebe den Oberkörper nicht zu hoch.



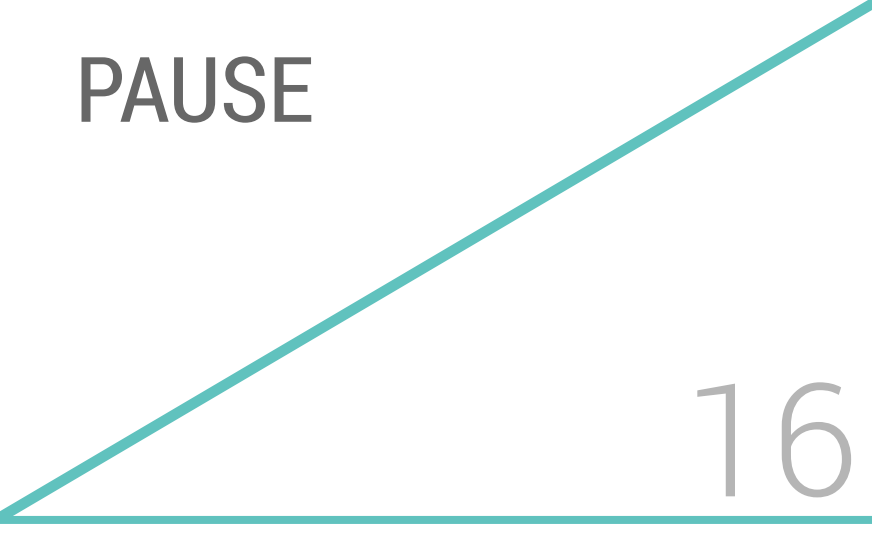
Trainingsplan



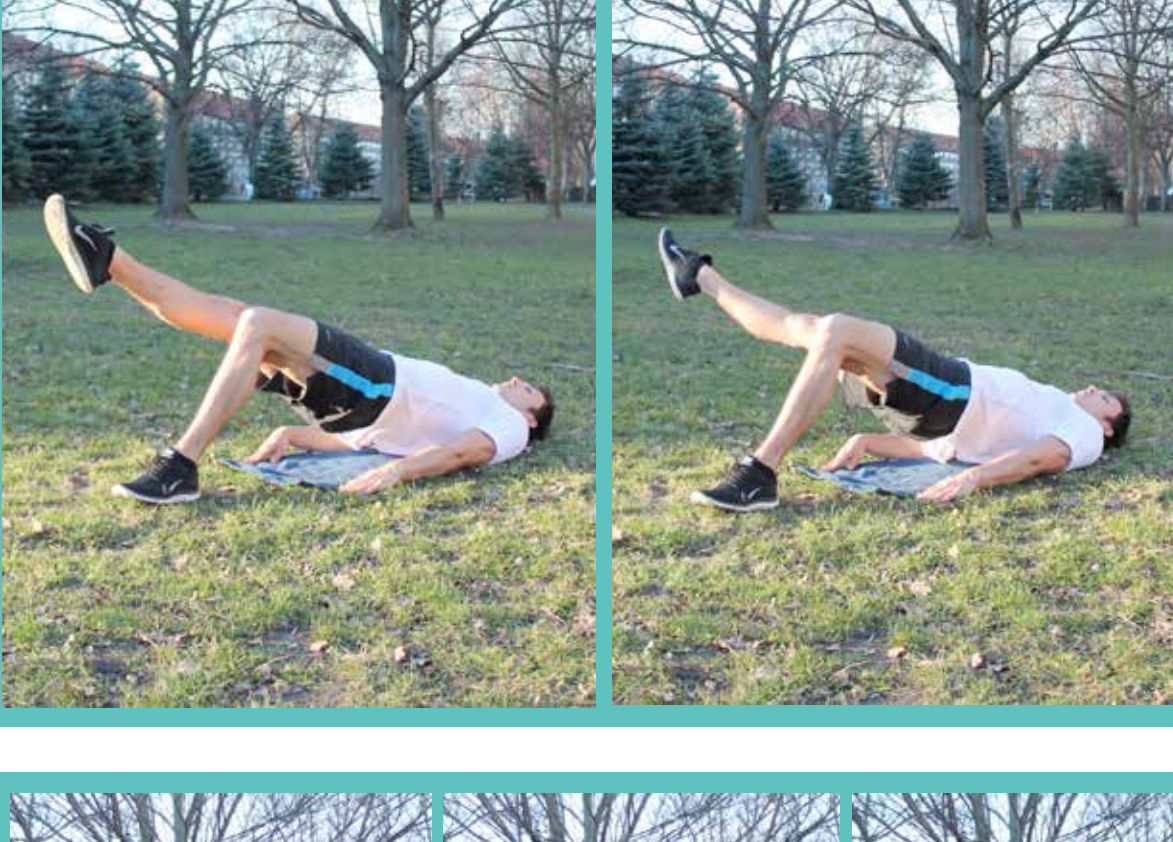














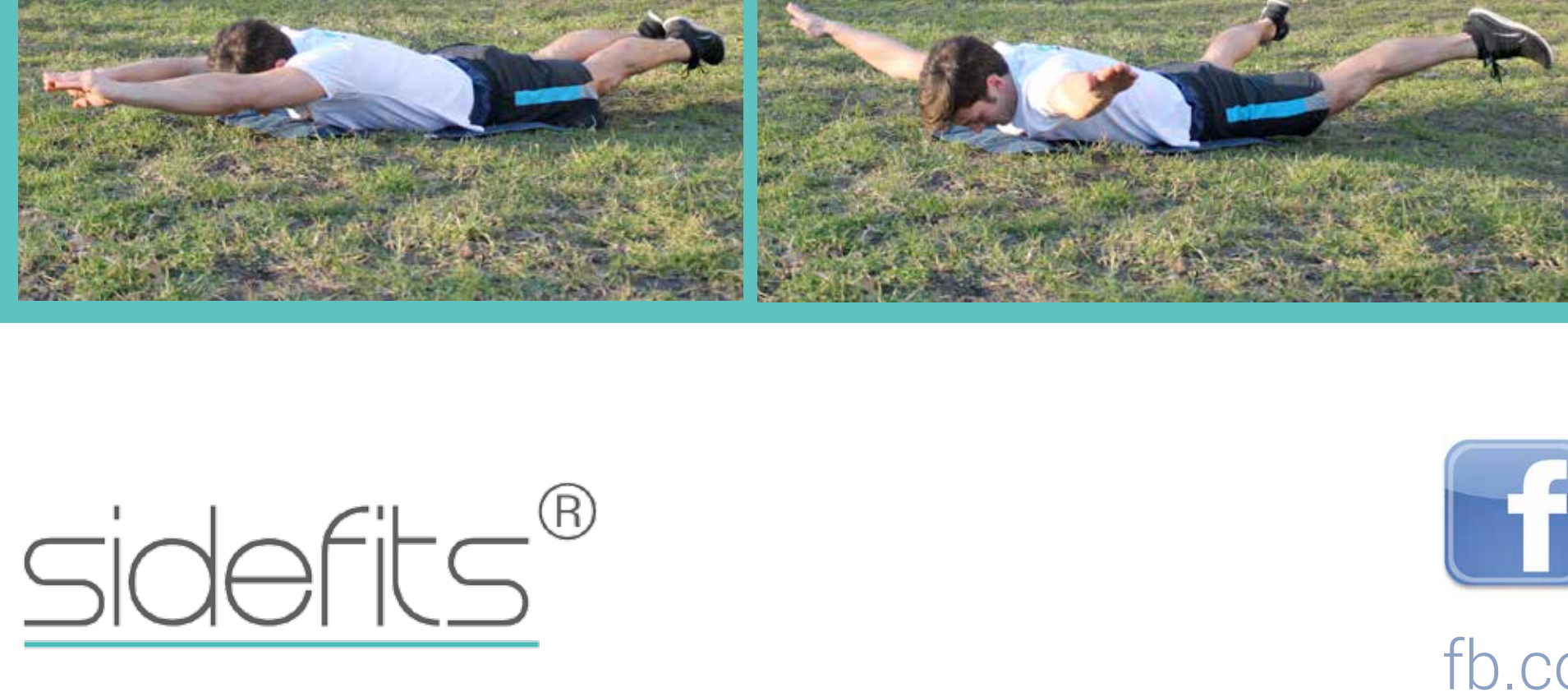
Wall Sit Ice Skaters 1 Leg Bridge	Squats Chair Step Ups Bird Dog	PAUSE	Lunge Knee Lifts Heisman Shuffle Fire Hydrant
08	09	10	11
Deep Squats Side Lunge Ankle Tap	Diamond Crunches Russian Twists Squat w/ Arm Shuffle	1 Leg Wall Sit Sumo Squat Toe Tip Superman Leg Shuffle	Jede Übung 20 Sek. (leicht) oder 40 Sek. (mittel) oder 60 Sek. (schwer) und 3 Sätze
12	13	14	

WALL SIT		Setze dich gegen eine Wand, sodass deine Beine einen 90° Winkel bilden. Halte diese Position die gesamte Zeit und lass deine Arme hängen. Sollte die Übung zu schwer sein, stütze dich ein bisschen mit den Armen auf den Oberschenkeln ab, oder gehe ein bisschen höher und vergrößere den Winkel der Beine.
ICE SKATERS		Starte aus schulterbreitem Stand und mache abwechselnd einen Ausfallschritt seitlich nach hinten wobei du den anderen Fuß nicht bewegst.
1 LEG BRIDGE		Drücke dich mit den Beinen nach oben und strecke ein Bein aus. Halte die Position die halbe Zeit und wechsele dann Seiten. Lege die Arme seitlich neben deinen Körper zur Stabilisierung und achte darauf, dass deine Hüfte nicht absinkt. Sollte die Übung zu schwierig sein, behalte beide Beine auf dem Boden.
SQUATS		In der Ausgangsposition sind deine Beine schulterbreit auseinander und du stehst aufrecht. Achte beim Runtergehen darauf, dass dein Rücken gerade ist und du deinen Po nach hinten streckst. Das Gewicht ist auf der Ferse und deine Knie zeigen nach außen.
CHAIR STEP UPS		Für diese Übung benötigst du einen Stuhl. Stelle dich vor den Stuhl und steige dann auf diesen hinauf. Achte darauf, dass dein Fuß mit der gesamten Fläche auf dem Stuhl ist und deine Beine ausgestreckt sind bevor du wieder herunterkommst. Steige abwechselnd mit dem rechten und linken Bein auf den Stuhl.
BIRD DOG		Starte aus dem Vierfüßlerstand und hebe dann diagonal ein Bein und einen Arm an, sodass sie eine gerade Linie mit deinem Körper bilden. Wechsle nach der Hälfte die Seiten.
LUNGE KNEE LIFTS		Mache einen Ausfallschritt nach vorne, sodass das hintere Knie den Boden leicht berührt und das vordere hinter der Fußspitze bleibt. Sobald du nach oben kommst, ziehe das Knie des vorderen Beines eng am Körper nach oben. Wechsle die Seiten nach der Hälfte der Zeit.
HEISMAN SHUFFLES		Starte aus der Squat Position, in der deine Beine 90° angewinkelt sind. Wippe nun abwechselnd von einem Bein zum anderen Bein. Sollte die Übung zu schwierig sein, verringere den Winkel der Beine.
FIRE HYDRANT		Starte im Vierfüßlerstand und hebe seitlich ein Bein angewinkelt hoch und runter, wie ein Hund der gegen einen Hydranten pinkelt. Achte auf einen geraden Rücken und wechsle die Seiten nach der Hälfte der Zeit.
DEEP SQUATS		In der Ausgangsposition sind deine Beine schulterbreit auseinander und du stehst aufrecht. Achte beim Runtergehen darauf, dass dein Rücken gerade ist und du deinen Po nach hinten streckst. Das Gewicht ist auf der Ferse und deine Knie zeigen nach außen. Gehe so tief wie möglich mit deinem Gesäß runter.
SIDE LUNGES		Mache einen seitlichen Ausfallschritt, wobei das eine Bein bis zu 90° angewinkelt wird und das andere durchgestreckt ist. Wechsle die Seiten nach Rückkehr in die Ausgangsposition.
ANKLE TAP		Starte auf den Händen und Knien und platziere dann einen Fuß nach außen gedreht auf Hüfthöhe. Hebe das andere Bein nun an und berühre die Ferse des anderen Beins mit der Innenseite deines Fußes. Wiederhole die Übung bis zur Hälfte der Zeit und wechsle dann die Seiten.
DIAMOND CRUNCHES		Die Hände berühren über dem Kopf den Boden bevor du sie an deine Füße führst. Je weniger Schwung du mit den Armen holst, desto schwieriger wird die Übung.
RUSSIAN TWISTS		Rotiere mit dem Oberkörper von einer Seite zur anderen, während deine Beine ruhig bleiben. Du kannst zusätzliche gewichte nehmen, falls dir die Übung zu einfach ist.
SQUATS w/ ARM SHUFFLE		Nimm eine schulterbreite Squat Position ein und halte diese über die Zeit. Währenddessen streckst du deine Arme aus und machst auf und ab Bewegungen. Je höher dein Squat, desto einfacher die Übung.
1 LEG WALL SIT		Setze dich an eine Wand, sodass deine Beine einen 90° Winkel bilden. Strecke nun ein Bein nach vorne aus und halte die Position bis zur Hälfte und wechsle dann Seiten. Sollte die Übung zu schwer sein, stütze dich ein bisschen mit den Armen auf den Oberschenkeln ab, oder vergrößere den Winkel der Beine.
SUMO SQUAT TOE TIP		Du stehst aufrecht mit breiten Beinen. Achte beim Runtergehen darauf, dass dein Rücken gerade ist und du deinen Po nach hinten streckst. Drücke dich mit den Zehen nach oben wenn du hochkommst und wiederhole die Abfolge.
SUPER(WO)MAN LEG SHUFFLE		Du startest in Bauchposition und berührst deinen Kopf seitlich mit angewinkelten Armen. Hebe Oberkörper und Beine leicht an und mache dann auf und ab Bewegungen mit deinen Beinen. Sollte die Übung zu schwer sein, gehe in einen normalen Super(wo)man ohne Bewegung über.





Trainingsplan



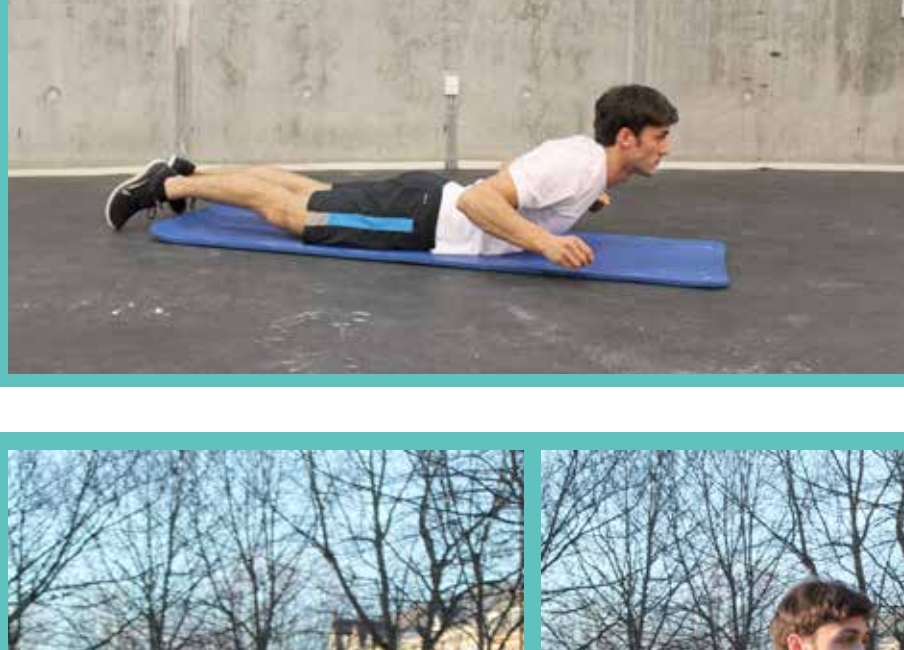


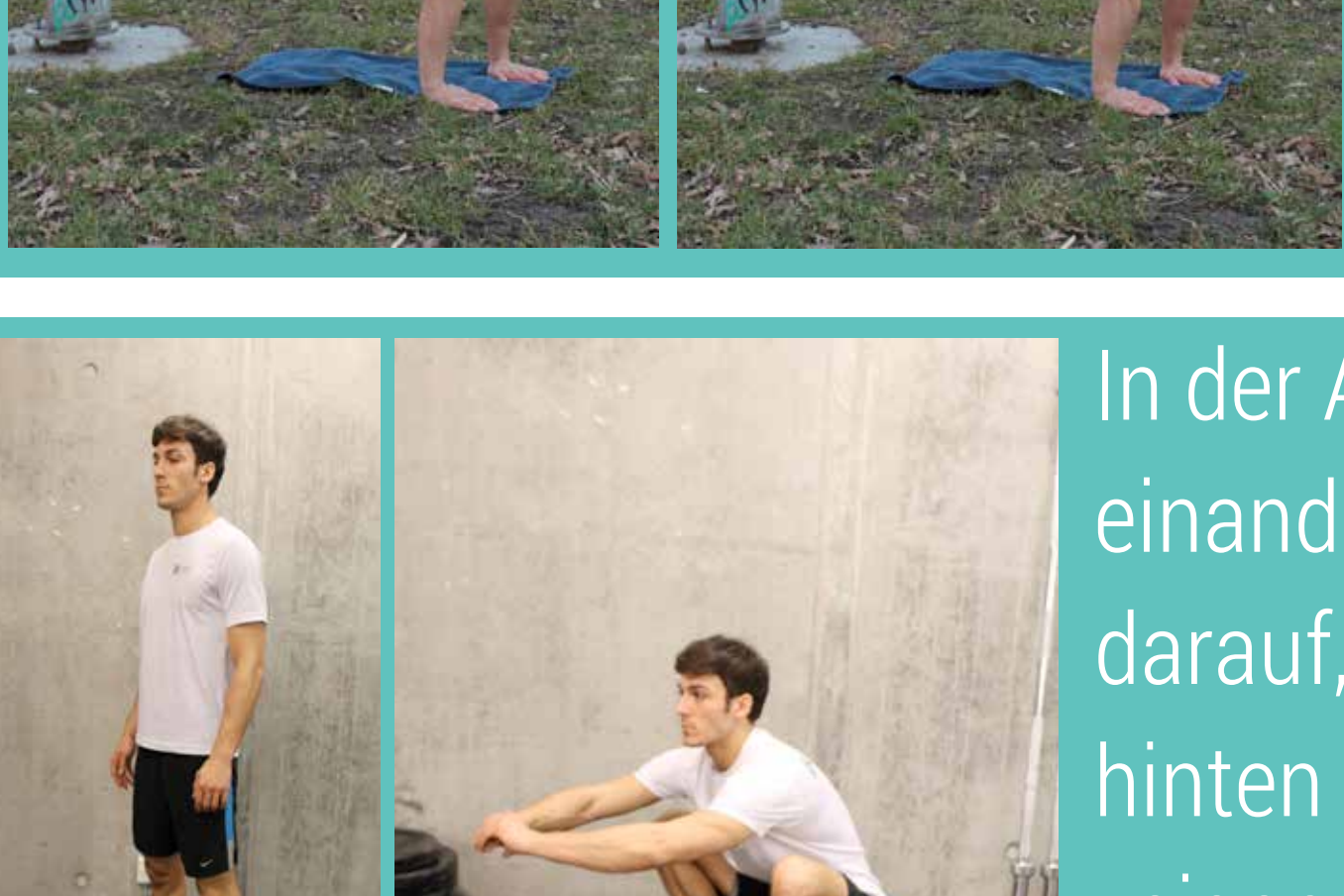
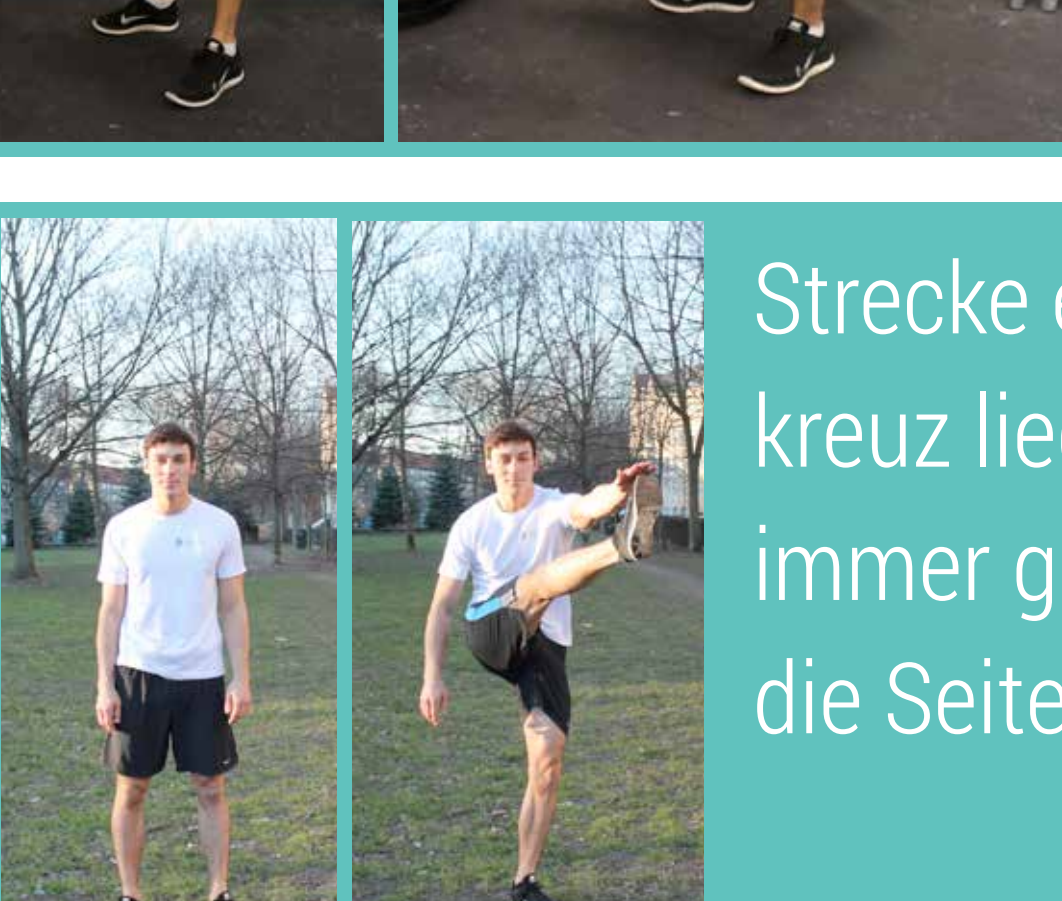






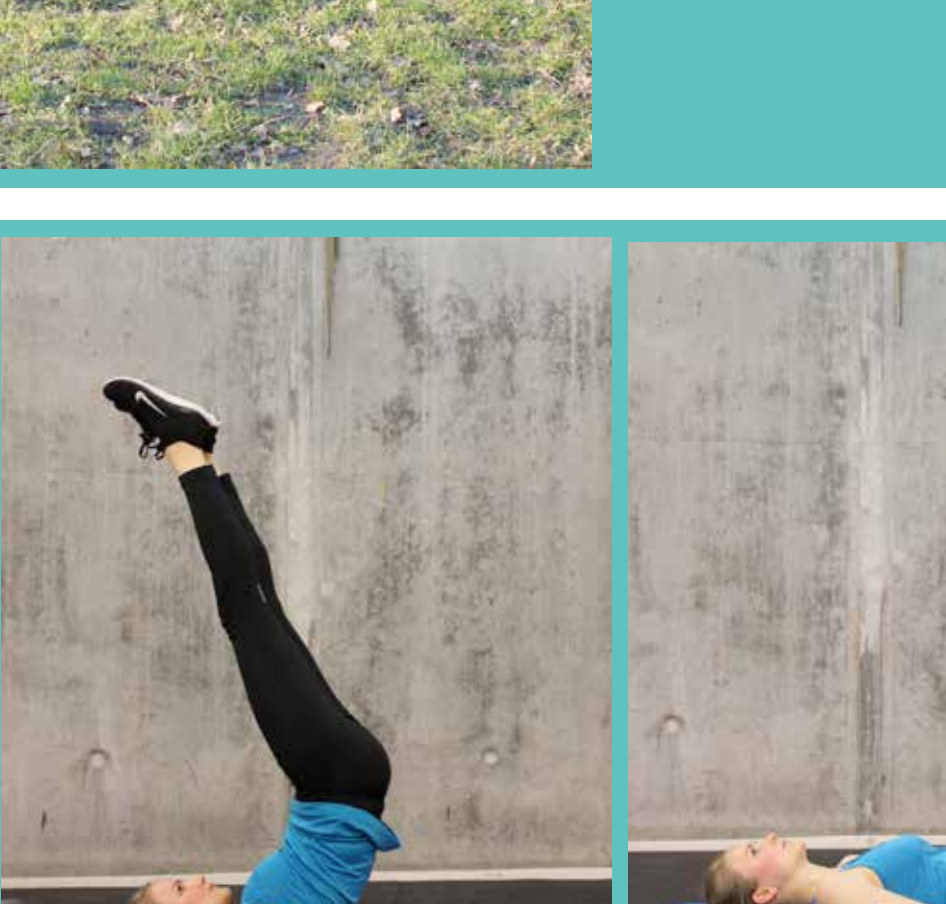


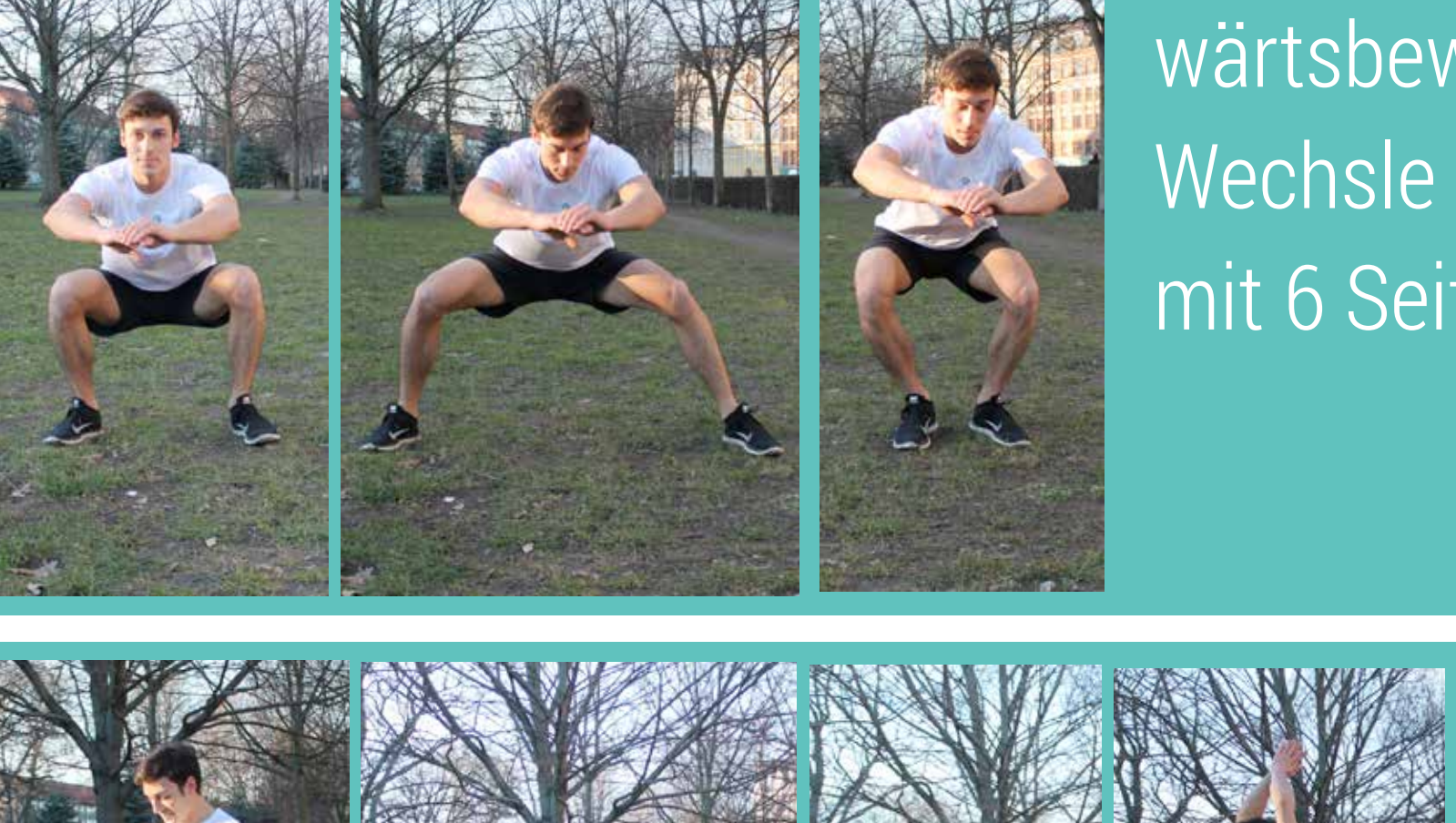



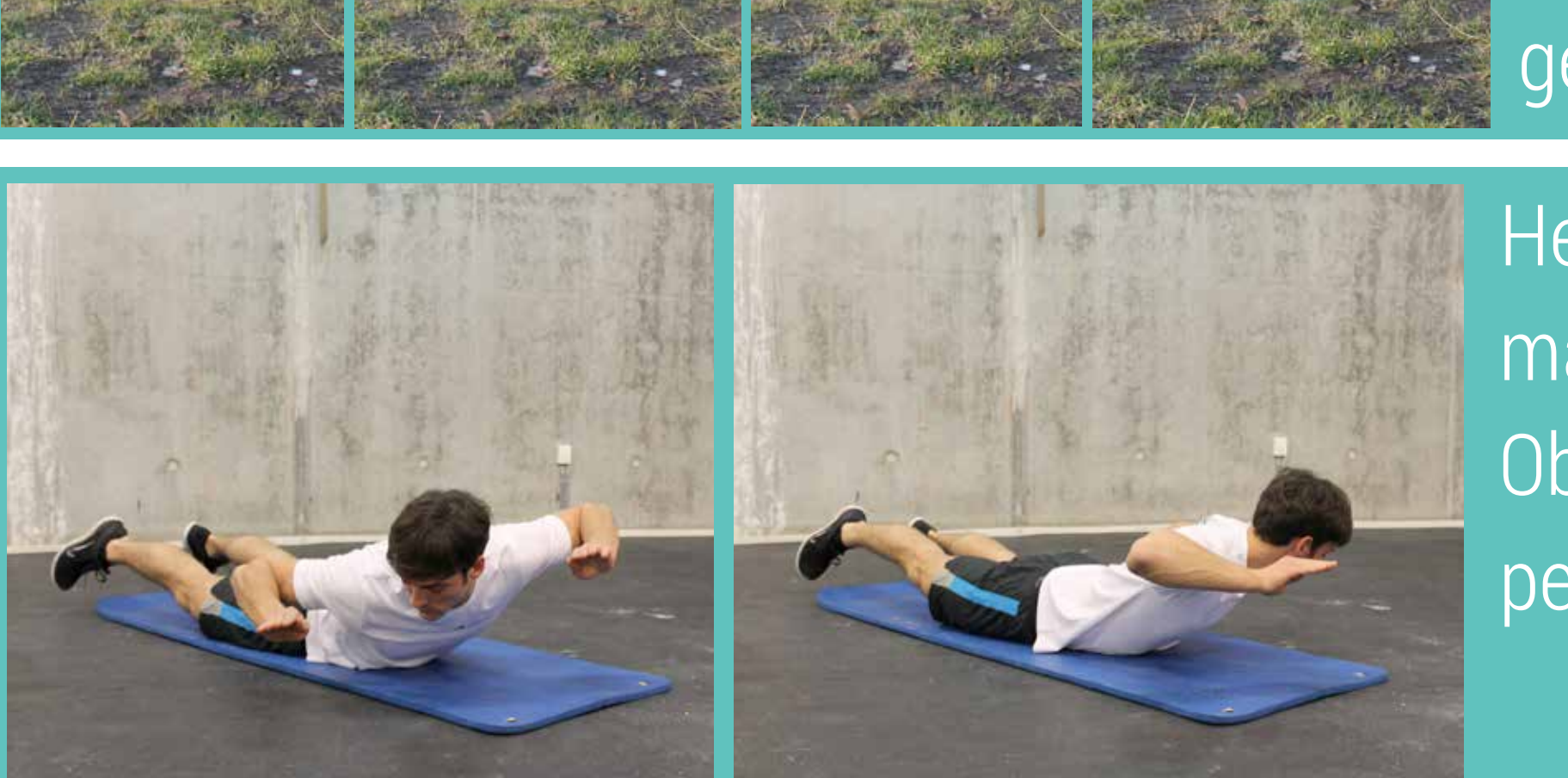
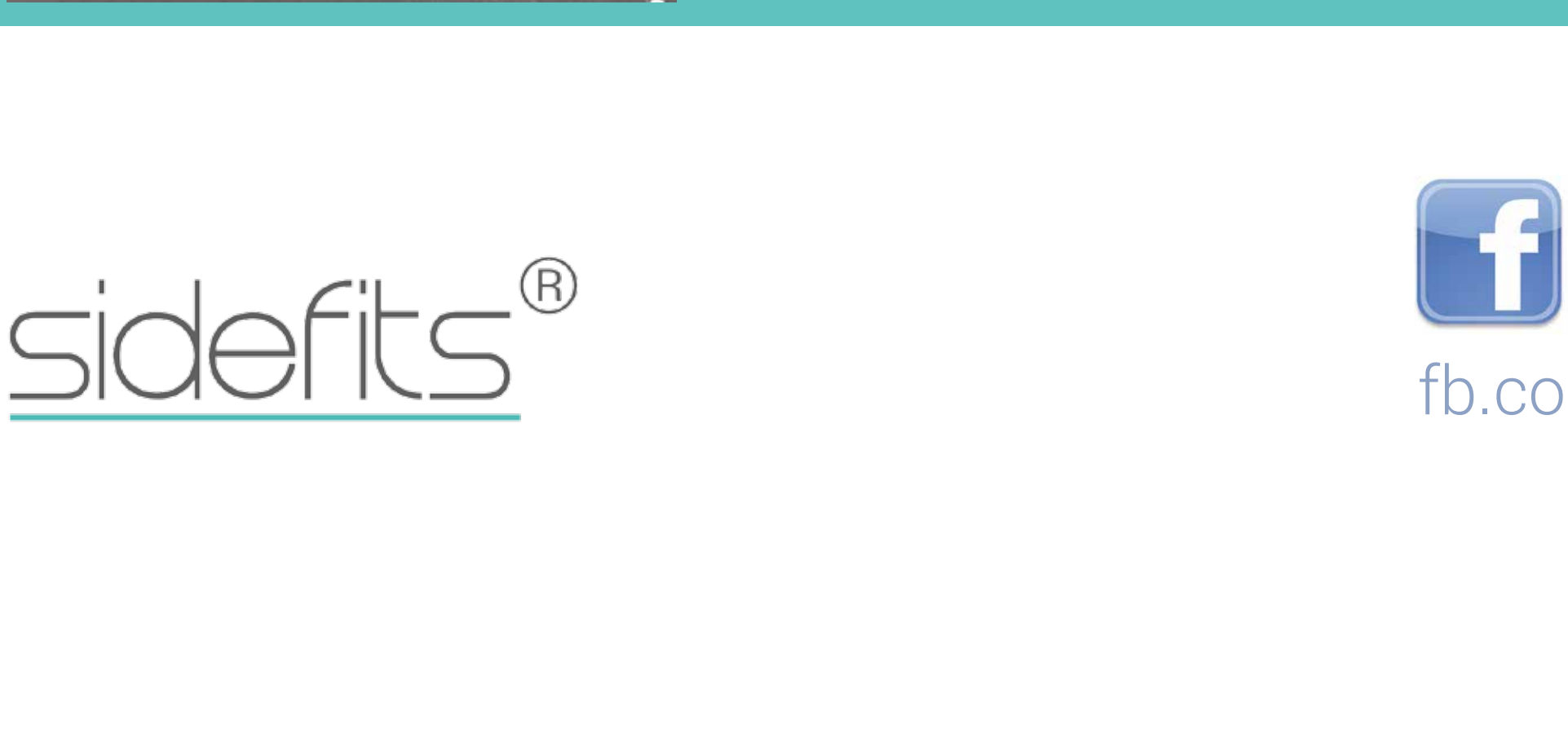

Squat Jumps Burpees 1 Leg Brudge Abduction 15	PAUSE  16	Jumping Jacks Side Lunges Knee Raise Elevated Mountain Climbers 17	Narrow Squats Plow Squats Superman Arm Shuffle 18
180° Jumps Elevated Lunges 1 Leg Hips Lift Bridge 19	Plank Bicycle Pushup Row 20	Low Jacks Cliff Climber Swim 21	Jede Übung 20 Sek. (leicht) oder 40 Sek. (mittel) oder 60 Sek. (schwer) und 3 Sätze

SQUAT JUMPS		Du stehst aufrecht mit schulterbreiten Beinen. Achte beim Runtergehen darauf, dass dein Rücken gerade ist und du deinen Po nach hinten streckst. Springe explosiv nach oben und feder die Landung ab, indem du langsam wieder in die Kniebeuge gehst.
BURPEES		Begebe dich in die Liegestützposition, sodass deine Brust den Boden berührt. Drücke dich schwunghaft nach oben, sodass du in der Squat Position landest. Führe einen Sprung aus und klatsche die Hände über dem Kopf zusammen und wiederhole die Abfolge.
1 LEG BRIDGE ABDUCTION		Lege dich auf den Rücken und drücke dich mit einem Bein nach oben, während das andere ausgestreckt ist. Bewege das ausgestreckte Bein nun soweit wie möglich nach außen und zurück. Achte darauf, dass dein Rücken gerade ist.
JUMPING JACKS		Führe einen Hampelmann aus, indem du die Beine spreizt und über deinem Kopf in die Hände klatscht und dann die Beine schließt und die Hände deine Oberschenkel berühren.
SIDE LUNGES KNEE RAISE		Mache einen weiten seitlichen Ausfallschritt und achte darauf, dass das Gewicht auf der Ferse ist. Ziehe dein Knie nah und hoch zur Brust nach dem du zurück in die Ausgangsposition gekommen bist.
ELEVATED MOUNTAIN CLIMBER		Suche dir eine Erhöhung für diese Übung. Halte deinen Rücken gerade und führe abwechselnd ein Bein nah zur Brust und zurück.
NARROW SQUATS		Deine Füße stehen dicht beieinander. Achte beim Runtergehen darauf, dass dein Rücken gerade ist und du deinen Po nach hinten streckst. Das Gewicht hältst du dabei auf den Fersen.
PLOW SQUATS		Beginne sitzend und mache eine Rolle rückwärts. Nimm Schwung mit den Beinen um aus der Rücklage aufzustehen und wiederhole die Abfolge.
SUPERMAN w/ ARM SHUFFLE		Lege dich auf den Bauch und baue Körperspannung auf, indem du Arme und Beine vom Boden löst. Bewege dann die Arme abwechselnd auf und ab.
180° JUMPS		Springe hoch und drehe dich um 180° um deine eigene Achse. Gehe beim Landen leicht in die Knie um den Sprung abzufedern. Springe danach in die andere Richtung und wechsele die Seiten ab.
ELEVATED LUNGES		Suche dir eine Erhöhung für diese Übung. Mach einen Ausfallschritt nach vorne, wobei dein Knie hinter der Fußspitze bleibt und dein Oberkörper gerade ist. Wechsle nach der Hälfte der Zeit die Seiten.
1 LEG HIPS LIFT BRIDGE		Lege dich auf den Rücken und drücke dich mit einem Bein nach oben, während das andere ausgestreckt ist. Achte darauf, dass dein Rücken gerade ist.
PLANK		Stütze dich auf den Unterarmen ab und achte darauf, dass dein Rücken gerade bleibt und die Hüfte nicht absinkt. Dein Oberarm sollte gerade nach unten zeigen.
BICYCLE		Ähnlich wie beim Fahrradfahren machst du Tretbewegungen mit deinen Beinen und berührst diagonal dein Knie mit dem gegenüberliegenden Ellbogen. Pass auf, dass deine Füße nicht den Boden berühren.
PUSHUP ROW		Starte aus der Pushup Position und ziehe dann abwechselnd einen Arm eng am Körper nach Oben. Achte darauf, dass dein Rücken gerade bleibt und du nicht ins Hohlkreuz fällst.
LOW JACKS		Starte aus der Squat Position und springe dann leicht abwechselnd in einen breiteren Stand und wieder zurück. Achte darauf, dass dein Gewicht im Stand auf der Ferse liegt. Sollte die Übung zu schwer sein, nimm eine höhere Squat Position ein.
CLIFF CLIMBER		Starte aus der Pushup Positon und bringe deine Beine Unter deine Brust zwischen deine Arme und wieder zurück.
SWIM		Starte aus der Superman Position und spreize dann deine Arme und Beine vom Körper weg während du nach unten schaust.



Trainingsplan

Dynamic Step Ups Elevated Lunges Back Rows 22	Quibber Leg Raises Elevated Mountain Cl. 23	PAUSE 24	Deep Squats High Kicks Reverse Pushup Hold 25
Lunge Knee Lift Jump Sumo Toe Tip Pushup Row 26	180° Jump Low Jacks 1 Leg Hips Lift Bridge 27	Hips Raise Crunches Runners Crunches Cobra Knee Tuck 28	Deep Side Steps Burpees Fire Hydrant 29
Tuck Jumps Lunge Jumps Limbs Wiper 30	Du hast es geschafft und kannst stolz auf dich sein! Danke für deine Teilnahme! Wir freuen uns auf deinen Like bei Facebook  		Jede Übung 20 Sek. (leicht) oder 40 Sek. (mittel) oder 60 Sek. (schwer) und 3 Sätze

DYNAMIC STEP UPS		Suche dir eine Erhöhung oder einen Stuhl und tippe abwechselnd im Sprung mit den Zehenspitzen auf die Kante.
ELEVATED LUNGES		Suche dir eine Erhöhung für diese Übung. Mach einen Ausfallschritt nach vorne, wobei dein Knie hinter der Fußspitze bleibt und dein Oberkörper gerade ist. Wechsle nach der Hälfte der Zeit die Seiten.
BACK ROWS		Grundposition: Angehobener Oberkörper und ausgestreckte Arme. Den Rücken max. anspannen und aus der Muskulatur zwischen den Schulterblättern eine Ruderbewegung ausführen.
QUIBBER		Nimm eine tiefe Squat Position ein und wippe dann auf den Zehenspitzen auf und ab. Achte auf einen geraden Rücken.
LEG RAISES		Achte darauf, nicht ins Hohlkreuz zu fallen. Versuche, mit deinen ausgestreckten Beinen nicht den Boden zu berühren.
ELEVATED MOUNTAIN CLIMBERS		Suche dir eine Erhöhung für diese Übung. Halte deinen Rücken gerade und führe abwechselnd ein Bein nach der Brust und zurück.
DEEP SQUATS		In der Ausgangsposition sind deine Beine schulterbreit auseinander und du stehst aufrecht. Achte beim Runtergehen darauf, dass dein Rücken gerade ist und du deinen Po nach hinten streckst. Das Gewicht ist auf der Ferse und deine Knie zeigen nach außen. Gehe so tief wie möglich mit deinem Gesäß runter.
HIGH KICKS		Strecke einen Arm gerade nach vorne und versuche mit dem überkreuz liegenden Bein die Handfläche zu berühren, wobei du dein Bein immer gestreckt hältst. Mach die Übung abwechselnd oder wechsle die Seiten nach der Hälfte der Zeit.
REVERSE PUSHUP HOLD		Diese Übung ist statisch, daher versuche während der ganzen Zeit die Spannung im Körper zu halten. Diese Übung ist für Arme, Schultern und den Rücken - wichtige Mit- und Gegenspieler des Bauches.
LUNGE KNEE LIFT JUMP		Mache einen weiten Ausfallschritt nach vorne und achte darauf, dass dein Knie hinter der Fußspitze bleibt. Drücke dich schwungvoll nach oben und ziehe im Sprung dein vorderes Bein hoch zur Brust und wiederhole die Übung.
SUMO SQUATS TOE TIP		Du stehst aufrecht mit breiten Beinen. Achte beim Runtergehen darauf, dass dein Rücken gerade ist und du deinen Po nach hinten streckst. Drücke dich mit den Zehen nach oben wenn du hochkommst und wiederhole die Abfolge.
PUSHUP ROW		Starte aus der Pushup Position und ziehe dann abwechselnd einen Arm eng am Körper nach oben. Achte darauf, dass dein Rücken gerade bleibt und du nicht ins Hohlkreuz fällst.
180° JUMPS		Springe hoch und drehe dich um 180° um deine eigene Achse. Gehe beim Landen leicht in die Knie um den Sprung abzufedern. Springe danach in die andere Richtung und wechsle die Seiten ab.
LOW JACKS		Starte aus der Squat Position und springe dann leicht abwechselnd in einen breiteren Stand und wieder zurück. Achte darauf, dass dein Gewicht im Stand auf der Ferse liegt. Sollte die Übung zu schwer sein, nimm eine höhere Squat Position ein.
1 LEG HIPS LIFT BRIDGE		Lege dich auf den Rücken und drücke dich mit einem Bein nach oben, während das andere ausgestreckt ist. Achte darauf, dass dein Rücken gerade ist.
HIPS RAISE CRUNCHES		Starte in Rückenlage und lege deine Arme seitlich parallel zu deinem Körper zur Stabilisierung. Drücke nun deine Beine gerade nach oben, sodass sich Gesäß und unterer Rücken gerade heben.
RUNNERS CRUNCHES		Diese Übung ist dynamisch: Versuche kleine Bewegungen vor- und zurück zu machen während des „Rennens“ - das holt das meiste aus deiner Core Muskulatur.
COBRA KNEE TUCK		Führe diese Übung langsam aus und behalte währenddessen den Rücken und Bauch unter Spannung. Wechsle die Seiten nach der Hälfte der Zeit.
DEEP SIDE STEP		Starte aus einer Squat Position und mache 6 Seitwärtsbewegungen und anschließend eine kurze Pause. Wechsle dann die Seiten und wiederhole die Übungen mit 6 Seitwärtsschritten.
BURPEES		Begib dich in die Liegestützposition, sodass deine Brust den Boden berührt. Drücke dich schwunghaft nach oben, sodass du in der Squat Position landest. Führe einen Sprung aus und klatsche die Hände über dem Kopf zusammen und wiederhole die Abfolge.
FIRE HYDRANT		Starte im Vierfüßlerstand und hebe seitlich ein Bein angewinkelt hoch und runter, wie ein Hund der gegen einen Hydranten pinkelt. Achte auf einen geraden Rücken und wechsle die Seiten nach der Hälfte der Zeit.
TUCK JUMPS		Gehe in die Squat Position, springe explosiv nach oben und versuche deine Beine so nah wie möglich zur Brust zu ziehen. Feder dich mit den Beinen ab, lande in der Squat Position und wiederhole die Übung.
LUNGE JUMPS		Mach einen weiten Ausfallschritt nach vorne, sodass dein Knie hinter der Fußspitze bleibt und dein Rücken gerade ist. Springe dann explosiv nach oben, wechsle in der Luft die Beine und lande wieder in der Lunge Position.
LIMBS WIPER		Hebe deine Arme und Beine leicht an und mache Seitwärtsbewegungen mit dem Oberkörper. Achte darauf, deinen Oberkörper nicht zu stark anzuheben.