

DEINE BASIS

WOCHE 1&2

Woche 1

führst du jede Übung 1 Minute aus. Und du wiederholst die Übungsabfolge zweimal.

Du absolvierst 3 Trainings in Woche 1.

Du sammelst täglich mindestens 10.000 Schritte.

Woche 2

führst du jede Übung 1 Minute aus. Und du wiederholst die Übungsabfolge dreimal.

Du absolvierst 3 Trainings in Woche 1.

Du sammelst täglich mindestens 10.000 Schritte.

- Kniebeuge
- Rudern vorgebeugt
- Seitheben
- Schulterbrücke
- Crunches (schräg)
- Plank mit Variationen

DEIN FORTSCHRITT

WOCHE 3

Woche 3

In Woche 3 führst du jede Übung 1 Minute aus.
Und du wiederholst die Übungsabfolge zweimal.
Du absolvierst 3 Trainings in Woche 3.
Du sammelst täglich mindestens 10.000 Schritte.

eMANUELE GRECO

- Kniebeuge mit Streckung
- Seitliche Pendelkniebeuge (Low-Lat-Squat)
- Schulterdrücken
- Schulterbrücke einbeinig
- Plank (mit Option)
- Reverse Crunch
- Crunch schräg (Diagonal mit Bein)

DEINE VERTIEFUNG DEINE STABILITÄT WOCHE 4&5

Woche 4

In Woche 4 führst du jede Übung 1 Minute aus.
Und du wiederholst die Übungsabfolge dreimal.
Du absolvierst 3 Trainings in Woche 4.
Du sammelst täglich mindestens 10.000 Schritte.

Woche 5

In Woche 5 führst du jede Übung 1:15 Minute aus.
Und du wiederholst die Übungsabfolge zweimal. Du
absolvierst 3 Trainings in Woche 5.
Du sammelst täglich mindestens 10.000 Schritte.

- Tiefe Kniebeuge mit Streckung und anheben der Wade in der Hocke
- Ausfallschritt statisch
- Seitstütz
- Scheren-Crunch
- Russian Twist
- Unterarmstütz
- Climber

DEIN AUFBAU

WOCHE 6

Woche 6

In Woche 6 führst du jede Übung mit 50 Wiederholungen aus. Und du wiederholst die Übungsabfolge zweimal. Du absolvierst 3 Trainings in Woche 6. Schaffst du 50 Wiederholungen am Stück nicht? Kein Problem: Kurz durchschnaufen und weiter machen – egal, wie lange es dauert.

Du sammelst weiterhin täglich mindestens 10.000 Schritte. Jeden zweiten Tag versuchst du kleine Intervalle einzubauen. Zum Beispiel: 1 Minute langsam gehen, 1 Minute schnell gehen, Tempo wieder raus usw.

- Bizepscurl und Schulterpresse
- Kniebeuge statisch und anheben der Wade in der Hocke
- Rudern und Kombi Kick Back
- Dynamische Ausfallschritte
- Twister
- Diagonal Climber

SETZE NEUE REIZE

WOCHE 7&8

Woche 7

In Woche 7 führst du jede Übung 1:15 Minute aus. Und du wiederholst die Übungsabfolge zweimal. Du absolvierst 3 Trainings in Woche 7.

Woche 8

In Woche 8 führst du jede Übung 1:30 Minute aus. Und du wiederholst die Übungsabfolge zweimal. Du absolvierst 3 Trainings in Woche 8.

Du sammelst auch in diesen beiden Trainingswochen weiterhin täglich mindestens 10.000 Schritte. Jeden zweiten Tag versuchst du kleine Intervalle einzubauen. Zum Beispiel: 1 Minute langsam gehen, 1 Minute schnell gehen, Tempo wieder raus usw.

- Kniebeuge und Lunces (auf der Matte)
- Raupe (mit Option)
- Beckenlift einbeinig auf Fußspitze
- Double Crunch
- Nackenzug aus Bauchlage
- Russian Twist

DEIN BOOTCAMP

WOCHE 9

Woche 9

In Woche 9 absolvierst du 3 Übungsblöcke und zwischen den Übungen gibt es keine Pause. Nach einem Block gibt es 1:00-1:30 Minute Pause.

Jede Übung führst du 1:15 Minute aus.

Selbstverständlich heißt es immer, wenn nicht mehr geht, durchatmen, pausieren und dann fortsetzen.

©MANUELE GRECO

- (I)Skippings
 - (II)Jumping Jack
 - (III)Statische Kniebeuge
- 1 Minute Pause

- (I)Liegestütz
 - (II)Plank
 - (III)Cobrastütz
- 1 Minute Pause

- (I)Double Crunch
 - (II)½ Käfer
 - (III)Reversecrunch
- 1 Minute Pause



DEIN NÄCHSTES LEVEL

WOCHE 10&11

Woche 10

In Woche 10 führst du jede Übung 1:15 Minute aus. Und du wiederholst die Übungsabfolge dreimal. Du absolvierst 3 Trainings in Woche 10.

Woche 11

In Woche 11 führst du jede Übung 1:30 Minute aus. Und du wiederholst die Übungsabfolge zweimal. Du absolvierst 3 Trainings in Woche 11

Du sammelst auch in diesen beiden Trainingswochen weiterhin täglich mindestens 10.000 Schritte. Jeden zweiten Tag versuchst du kleine Intervalle einzubauen. Zum Beispiel: 1 Minute langsam gehen, 1 Minute schnell gehen, Tempo wieder raus usw.

- Dynamische seitliche Kniebeuge
- Reverse Burpee
- Spider
- Twister
- Überzug Crunch Kombi
- Kreisel aus Rückenlage
- Seitheben und Frontheben

DEIN BOOTCAMP

WOCHE 12

Woche 12

In Woche 12 sind für die Übungen entweder Wiederholungen oder Zeiten vorgesehen. Und du wiederholst die Übungsabfolge zweimal.

Du absolvierst 3 Trainings in Woche 12. Schaffst du die angegebenen Wiederholungen am Stück nicht? Kein Problem: Kurz durchschnaufen und weiter machen – egal, wie lange es dauert.

Du sammelst auch in diesen beiden Trainingswochen weiterhin täglich mindestens 10.000 Schritte. Jeden zweiten Tag versuchst du kleine Intervalle einzubauen. Zum Beispiel: 1 Minute langsam gehen, 1 Minute schnell gehen, Tempo wieder raus usw.

eMANUELE GRECO

- 2:30 Minuten Skippings.
- 40x Einbeinig
Beckenlift (pro Seite)
- 120x Kniebeugen
mit Streckung
- 100x Ausfallschritte
- 1:20 Minuten Plank
- 60x Double Crunch
- 50x Russian Twist
- 40x Einbeinig Beckenlift (pro Seite)
- 30x Seitheben und Frontheben
- 20x Cobrastütz
- 15x Spider (pro Seite)
- 10x Liegestütz
- 5x Reverse Burpee
- 1 Minute Hocke halten