

DEINE SUMMER CHALLENGE

In 8 Wochen zurück zu Deiner Bestform

Name _____

WOCHE 1

Ganzkörper

- MO 30 Kniebeugen
- DI 30 Liegestütze
- MI 6 min Wandsitz (über den Tag)
- DO 30 Burpees
- FR 30 Situps

WOCHE 2

Oberkörper

Material: 1 Liter Flasche

- MO 20 V-Push Ups
- DI 20 x Seitheben
- MI 20 x Frontheben
- DO 20 Liegestütze
- FR 20 x Rudern in Rückenlage

WOCHE 3

Ganzkörper

- MO 30 Kniebeugen
- DI 30 Liegestütze
- MI 6 min Wandsitz (über den Tag)
- DO 30 Burpees
- FR 30 Situps

WOCHE 4

Oberkörper

Material: 1 Liter Flasche

- MO 20 V-Push Ups
- DI 20 x Seitheben
- MI 20 x Frontheben
- DO 20 Liegestütze
- FR 20 x Rudern in Rückenlage

WOCHE 5

Unterkörper

- MO 30 Kniebeugen
- DI 30 Ausfallschritte (15 pro Seite)
- MI 30 seitl. Ausfallschritte
- DO 30 gesprungene Kniebeugen
- FR 6 min Horse Stance (über den Tag)

WOCHE 6 & 8

Rumpf

- MO 15 Crunch + 15 Oberkörper anheben
- DI 15 seitl. Crunch + 15 Oberkörper anheben mit Rotation
- MI 15 Mountain Climber + 15 x Radeln in Bauchlage
- DO 15 x Russian Twist + 15 x BWS-Rotation vorgebeugt
- FR 4 min Crunch-Halte + 4 min Skydiver-Halte

WOCHE 7

Unterkörper

- MO 30 Kniebeugen
- DI 30 Ausfallschritte (15 pro Seite)
- MI 30 seitl. Ausfallschritte
- DO 30 gesprungene Kniebeugen
- FR 6 min Horse Stance (über den Tag)

WIR SAGEN DANKE!

GUTSCHEIN

KÖRPERANALYSE

TERMIN 1

Datum _____

Uhrzeit _____

TERMIN 2

Datum _____

Uhrzeit _____

BGM FORUM WESTMÜNSTERLAND

Gelsenkirchener Str. 5

46325 Borken

Tel.: 02861 80933-100

Mail: info@bgmf.de

ONLINE

Anleitungsvideos findest Du hier:

[Deine Summer Challenge](#)

