

Workout Challenge TV 1882 Linz e.V.

Woche 1 Tag 1

10 Standing calf raise
8 Lateral lunges pro Seite
15 sec. Reverse plank
8 Heel touches pro Seite
5 Knee drop pro Seite
15 sec. Supermann

Woche 1 Tag 2

12 Standing calf raise
10 Lateral lunges pro Seite
20 sec. Reverse plank
10 Heel touches pro Seite
8 Knee drop pro Seite
20 sec. Supermann

Woche 1 Tag 3

15 Standing calf raise
12 Lateral lunges pro Seite
25 sec. Reverse plank
12 Heel touches pro Seite
10 Knee drop pro Seite
25 sec. Supermann

Woche 1 Tag 4

20 Standing calf raise
15 Lateral lunges pro Seite
30 sec. Reverse plank
15 Heel touches pro Seite
12 Knee drop pro Seite
30 sec. Supermann

Woche 1 Tag 5

20 Standing calf raise
18 Lateral lunges pro Seite
35 sec. Reverse plank
18 Heel touches pro Seite
15 Knee drop pro Seite
35 sec. Supermann

Woche 1 Tag 6

15 Standing calf raise
20 Lateral lunges pro Seite
40 sec. Reverse plank
20 Heel touches pro Seite
15 Knee drop pro Seite
40 sec. Supermann

Woche 1 Tag 7

Trainingsfrei

Woche 2 Tag 1

10 High knees pro Seite
8 Reverse lunges pro Seite
15 sec. Mountain climber
8 One side hip raise pro Seite
8 Toe touch
15 sec. Swimmer

Woche 2 Tag 2

12 High knees pro Seite
10 Reverse lunges pro Seite
20 sec. Mountain climber
10 One side hip raise pro Seite
10 Toe touch
20 sec. Swimmer

Woche 2 Tag 3

15 High knees pro Seite
12 Reverse lunges pro Seite
25 sec. Mountain climber
12 One side hip raise pro Seite
12 Toe touch
25 sec. Swimmer

Woche 2 Tag 4

20 High knees pro Seite
15 Reverse lunges pro Seite
30 sec. Mountain climber
15 One side hip raise pro Seite
15 Toe touch
30 sec. Swimmer

Woche 2 Tag 5

20 High knees pro Seite
18 Reverse lunges pro Seite
35 sec. Mountain climber
18 One side hip raise pro Seite
18 Toe touch
35 sec. Swimmer

Woche 2 Tag 6

25 High knees pro Seite
20 Reverse lunges pro Seite
40 sec. Mountain climber
20 One side hip raise pro Seite
20 Toe touch
40 sec. Swimmer

Woche 2 Tag 7

Trainingsfrei

Woche 3 Tag 1

12 Dumbbell squats and press
10 Biceps curl pro Seite
10 Upright row
10 Reverse fly
12 Squats dumbbell oblique raise
8 Side dumbbell raise pro Seite

Woche 3 Tag 2

16 Dumbbell squats and press
12 Biceps curl pro Seite
12 Upright row
12 Reverse fly
16 Squats dumbbell oblique raise
10 Side dumbbell raise pro Seite

Woche 3 Tag 3

20 Dumbbell squats and press
15 Biceps curl pro Seite
15 Upright row
15 Reverse fly
20 Squats dumbbell oblique raise
12 Side dumbbell raise pro Seite

Woche 3 Tag 4

25 Dumbbell squats and press
18 Biceps curl pro Seite
18 Upright row
18 Reverse fly
25 Squats dumbbell oblique raise
15 Side dumbbell raise pro Seite

Woche 3 Tag 5

25 Dumbbell squats and press
20 Biceps curl pro Seite
20 Upright row
20 Reverse fly
25 Squats dumbbell oblique raise
18 Side dumbbell raise pro Seite

Woche 3 Tag 6

30 Dumbbell squats and press
25 Biceps curl pro Seite
25 Upright row
25 Reverse fly
30 Squats dumbbell oblique raise
20 Side dumbbell raise pro Seite

Woche 3 Tag 7

Trainingsfrei

Woche 4 Tag 1

15 sec. Plank
10 Donkey kick pro Seite
8 Leg extension
10 Glute bridge
8 Plank dip pro Seite
8 One legged row pro Seite

Woche 4 Tag 2

20 sec. Plank
12 Donkey kick pro Seite
10 Leg extension
12 Glute bridge
10 Plank dip pro Seite
10 One legged row pro Seite

Woche 4 Tag 3

25 sec. Plank
15 Donkey kick pro Seite
12 Leg extension
15 Glute bridge
12 Plank dip pro Seite
12 One legged row pro Seite

Workout Challenge TV 1882 Linz e.V.

Woche 4 Tag 4

30 sec. Plank
18 Donkey kick pro Seite
15 Leg extension
18 Glute bridge
1205 Plank dip pro Seite
15 One legged row pro Seite

Woche 4 Tag 5

35 sec. Plank
20 Donkey kick pro Seite
18 Leg extension
20 Glute bridge
18 Plank dip pro Seite
18 One legged row pro Seite

Woche 4 Tag 6

40 sec. Plank
25 Donkey kick pro Seite
20 Leg extension
25 Glute bridge
20 Plank dip pro Seite
20 One legged row pro Seite

Woche 4 Tag 7

Trainingsfrei

Woche 5 Tag 1

8 Forward lunges pro Seite
10 Plie squats
10 sec. Opposite arm and leg pro Seite
8 Cross Body Crunch pro Seite
8 Side plank leg raise pro Seite
8 Tricep dips

Woche 5 Tag 2

10 Forward lunges pro Seite
12 Plie squats
10 sec. Opposite arm and leg pro Seite
10 Cross Body Crunch pro Seite
10 Side plank leg raise pro Seite
10 Tricep dips

Woche 5 Tag 3

12 Forward lunges pro Seite
15 Plie squats
15 sec. Opposite arm and leg pro Seite
12 Cross Body Crunch pro Seite
12 Side plank leg raise pro Seite
12 Tricep dips

Woche 5 Tag 4

15 Forward lunges pro Seite
18 Plie squats
15 sec. Opposite arm and leg pro Seite
15 Cross Body Crunch pro Seite
15 Side plank leg raise pro Seite
15 Tricep dips

Woche 5 Tag 5

18 Forward lunges pro Seite
20 Plie squats
20 sec. Opposite arm and leg pro Seite
18 Cross Body Crunch pro Seite
18 Side plank leg raise pro Seite
18 Tricep dips

Woche 5 Tag 6

20 Forward lunges pro Seite
25 Plie squats
20 sec. Opposite arm and leg pro Seite
20 Cross Body Crunch pro Seite
20 Side plank leg raise pro Seite
20 Tricep dips

Woche 5 Tag 7

Trainingsfrei

Woche 6 Tag 1

10 Sumo Jumps Squats
8 Pistol Squats pro Seite
8 Plank glute kickbacks pro Seite
8 Side plank with rotation pro Seite
15 sec. Flutter kicks
8 Push ups

Woche 6 Tag 2

12 Sumo Jumps Squats
10 Pistol Squats pro Seite
10 Plank glute kickbacks pro Seite
10 Side plank with rotation pro Seite
20 sec. Flutter kicks
12 Push ups

Woche 6 Tag 3

15 Sumo Jumps Squats
12 Pistol Squats pro Seite
12 Plank glute kickbacks pro Seite
12 Side plank with rotation pro Seite
25 sec. Flutter kicks
15 Push ups

Woche 6 Tag 4

18 Sumo Jumps Squats
15 Pistol Squats pro Seite
15 Plank glute kickbacks pro Seite
15 Side plank with rotation pro Seite
30 sec. Flutter kicks
18 Push ups

Woche 6 Tag 5

20 Sumo Jumps Squats
18 Pistol Squats pro Seite
18 Plank glute kickbacks pro Seite
18 Side plank with rotation pro Seite
35 sec. Flutter kicks
20 Push ups

Woche 6 Tag 6

25 Sumo Jumps Squats
20 Pistol Squats pro Seite
20 Plank glute kickbacks pro Seite
20 Side plank with rotation pro Seite
40 sec. Flutter kicks
25 Push ups

Woche 6 Tag 7

Trainingsfrei

Hinweise zu den Übungen und den Steigerungen:

Die Übungen steigern sich täglich. Wer nicht weiter steigern möchte, verbleibt bei der Wiederholungszahl des Vortages.

Die Anleitungen zu den Übungen gibt es unter www.tv-linz.de.