

# Workout Challenge TV 1882 Linz e.V.

## Woche 7 Tag 1

10 Knee to elbow with twist pro Seite  
10 Lateral leg raises pro Seite  
10 Inner thigh lifts pro Seite  
8 Raised leg crunch  
10 sec. Glute bridge to leg raise pro Seite  
15 sec. High side plank

## Woche 7 Tag 2

12 Knee to elbow with twist pro Seite  
12 Lateral leg raises pro Seite  
12 Inner thigh lifts pro Seite  
10 Raised leg crunch  
15 sec. Glute bridge to leg raise pro Seite  
20 sec. High side plank

## Woche 7 Tag 3

15 Knee to elbow with twist pro Seite  
15 Lateral leg raises pro Seite  
15 Inner thigh lifts pro Seite  
12 Raised leg crunch  
20 sec. Glute bridge to leg raise pro Seite  
25 sec. High side plank

## Woche 7 Tag 4

18 Knee to elbow with twist pro Seite  
18 Lateral leg raises pro Seite  
18 Inner thigh lifts pro Seite  
15 Raised leg crunch  
20 sec. Glute bridge to leg raise pro Seite  
30 sec. High side plank

## Woche 7 Tag 5

20 Knee to elbow with twist pro Seite  
20 Lateral leg raises pro Seite  
20 Inner thigh lifts pro Seite  
18 Raised leg crunch  
25 sec. Glute bridge to leg raise pro Seite  
35 sec. High side plank

## Woche 7 Tag 6

25 Knee to elbow with twist pro Seite  
25 Lateral leg raises pro Seite  
25 Inner thigh lifts pro Seite  
20 Raised leg crunch  
30 sec. Glute bridge to leg raise pro Seite  
40 sec. High side plank

## Woche 7 Tag 7

Trainingsfrei

## Woche 8 Tag 1

8 Forward lunge with twist pro Seite  
15 sec. Scissors  
10 Half cobra push up  
8 Bird dog knee touch pro Seite  
8 Oblique crunch pro Seite  
8 Burpees

## Woche 8 Tag 2

10 Forward lunge with twist pro Seite  
20 sec. Scissors  
12 Half cobra push up  
10 Bird dog knee touch pro Seite  
10 Oblique crunch pro Seite  
12 Burpees

## Woche 8 Tag 3

12 Forward lunge with twist pro Seite  
15 sec. Scissors  
15 Half cobra push up  
12 Bird dog knee touch pro Seite  
12 Oblique crunch pro Seite  
15 Burpees

## Woche 8 Tag 4

15 Forward lunge with twist pro Seite  
30 sec. Scissors  
18 Half cobra push up  
15 Bird dog knee touch pro Seite  
15 Oblique crunch pro Seite  
18 Burpees

## Woche 8 Tag 5

18 Forward lunge with twist pro Seite  
35 sec. Scissors  
20 Half cobra push up  
18 Bird dog knee touch pro Seite  
15 Oblique crunch pro Seite  
20 Burpees

## Woche 8 Tag 6

20 Forward lunge with twist pro Seite  
40 sec. Scissors  
25 Half cobra push up  
20 Bird dog knee touch pro Seite  
20 Oblique crunch pro Seite  
25 Burpees

## Woche 8 Tag 7

Trainingsfrei

## Woche 9 Tag 1

12 Bodyweight squats  
15 sec. Seated punches  
10 Push Up on one knee pro Seite  
5 Plank with knee to elbow pro Seite  
8 Hip lift crunch  
8 One legged squats pro Seite

## Woche 9 Tag 2

15 Bodyweight squats  
20 sec. Seated punches  
12 Push Up on one knee pro Seite  
8 Plank with knee to elbow pro Seite  
10 Hip lift crunch  
12 One legged squats pro Seite

## Woche 9 Tag 3

18 Bodyweight squats  
25 sec. Seated punches  
15 Push Up on one knee pro Seite  
10 Plank with knee to elbow pro Seite  
12 Hip lift crunch  
15 One legged squats pro Seite

## Woche 9 Tag 4

20 Bodyweight squats  
30 sec. Seated punches  
18 Push Up on one knee pro Seite  
10 Plank with knee to elbow pro Seite  
15 Hip lift crunch  
18 One legged squats pro Seite

## Woche 9 Tag 5

25 Bodyweight squats  
35 sec. Seated punches  
20 Push Up on one knee pro Seite  
12 Plank with knee to elbow pro Seite  
18 Hip lift crunch  
20 One legged squats pro Seite

## Woche 9 Tag 6

30 Bodyweight squats  
40 sec. Seated punches  
25 Push Up on one knee pro Seite  
15 Plank with knee to elbow pro Seite  
20 Hip lift crunch  
25 One legged squats pro Seite

## Woche 9 Tag 7

Trainingsfrei

# Workout Challenge TV 1882 Linz e.V.

## Woche 10 Tag 1

- 10 Jumping jacks
- 8 Hydrant pulses pro Seite
- 8 Plank walk
- 10 One side leg crossover pro Seite
- 8 Leg raises
- 8 Lunge front kicks pro Seite

## Woche 10 Tag 2

- 12 Jumping jacks
- 10 Hydrant pulses pro Seite
- 10 Plank walk
- 12 One side leg crossover pro Seite
- 10 Leg raises
- 10 Lunge front kicks pro Seite

## Woche 10 Tag 3

- 15 Jumping jacks
- 12 Hydrant pulses pro Seite
- 12 Plank walk
- 15 One side leg crossover pro Seite
- 12 Leg raises
- 12 Lunge front kicks pro Seite

## Woche 10 Tag 4

- 18 Jumping jacks
- 15 Hydrant pulses pro Seite
- 15 Plank walk
- 18 One side leg crossover pro Seite
- 15 Leg raises
- 15 Lunge front kicks pro Seite

## Woche 10 Tag 5

- 20 Jumping jacks
- 18 Hydrant pulses pro Seite
- 18 Plank walk
- 20 One side leg crossover pro Seite
- 18 Leg raises
- 18 Lunge front kicks pro Seite

## Woche 10 Tag 6

- 25 Jumping jacks
- 20 Hydrant pulses pro Seite
- 20 Plank walk
- 25 One side leg crossover pro Seite
- 20 Leg raises
- 20 Lunge front kicks pro Seite

## Woche 10 Tag 7

Trainingsfrei

## Woche 11 Tag 1

- 15 sec. Running
- 8 Curtsey lunge pro Seite
- 5 Leg pull pro Seite
- 8 Box banana
- 8 Side leg lift pro Seite
- 5 Plank rotation zu jeder Seite

## Woche 11 Tag 2

- 20 sec. Running
- 10 Curtsey lunge pro Seite
- 8 Leg pull pro Seite
- 10 Box banana
- 10 Side leg lift pro Seite
- 8 Plank rotation zu jeder Seite

## Woche 11 Tag 3

- 25 sec. Running
- 12 Curtsey lunge pro Seite
- 10 Leg pull pro Seite
- 12 Box banana
- 12 Side leg lift pro Seite
- 10 Plank rotation zu jeder Seite

## Woche 11 Tag 4

- 30 sec. Running
- 15 Curtsey lunge pro Seite
- 12 Leg pull pro Seite
- 15 Box banana
- 15 Side leg lift pro Seite
- 12 Plank rotation zu jeder Seite

## Woche 11 Tag 5

- 35 sec. Running
- 18 Curtsey lunge pro Seite
- 15 Leg pull pro Seite
- 18 Box banana
- 18 Side leg lift pro Seite
- 15 Plank rotation zu jeder Seite

## Woche 11 Tag 6

- 40 sec. Running
- 20 Curtsey lunge pro Seite
- 20 Leg pull pro Seite
- 20 Box banana
- 20 Side leg lift pro Seite
- 20 Plank rotation zu jeder Seite

## Woche 11 Tag 7

Trainingsfrei

## Woche 12 Tag 1

- 15 sec. Plank jacks
- 8 Russian twist pro Seite
- 5 Table dip leg raise pro Seite
- 8 Reverse crunch
- 8 Single leg hamstring raise pro Seite
- 8 Lunge jumps Wechsel

## Woche 12 Tag 2

- 20 sec. Plank jacks
- 10 Russian twist pro Seite
- 8 Table dip leg raise pro Seite
- 10 Reverse crunch
- 10 Single leg hamstring raise pro Seite
- 10 Lunge jumps Wechsel

## Woche 12 Tag 3

- 25 sec. Plank jacks
- 12 Russian twist pro Seite
- 10 Table dip leg raise pro Seite
- 12 Reverse crunch
- 12 Single leg hamstring raise pro Seite
- 12 Lunge jumps Wechsel

## Woche 12 Tag 4

- 30 sec. Plank jacks
- 15 Russian twist pro Seite
- 12 Table dip leg raise pro Seite
- 15 Reverse crunch
- 15 Single leg hamstring raise pro Seite
- 15 Lunge jumps Wechsel

## Woche 12 Tag 5

- 35 sec. Plank jacks
- 18 Russian twist pro Seite
- 15 Table dip leg raise pro Seite
- 18 Reverse crunch
- 18 Single leg hamstring raise pro Seite
- 15 Lunge jumps Wechsel

## Woche 12 Tag 6

- 40 sec. Plank jacks
- 20 Russian twist pro Seite
- 15 Table dip leg raise pro Seite
- 20 Reverse crunch
- 20 Single leg hamstring raise pro Seite
- 20 Lunge jumps Wechsel

## Woche 12 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](http://www.tv-linz.de).