

# 7 TAGE VEGAN CHALLENGE

## TRAININGSPLAN

### ÜBUNGSKATALOG



**WARM-UP:** verschiedene Dehnübungen für ca. 15 Minuten

## AUSDAUER ÜBUNGEN



**JUMPING JACKS**



**ON POINT PUNCHES**



**JUMPING JACKS TO  
FRONT**



**SKATER JUMPS**



**MOUNTAIN CLIMBERS**



# 7 TAGE VEGAN CHALLENGE

## TRAININGSPLAN

### ÜBUNGSKATALOG



**WARM-UP:** verschiedene Dehnübungen für ca. 15 Minuten

## KRAFT ÜBUNGEN



**PUSHUP**



**HIP THRUSTS**



**SITUP**



**SQUAT JUMPS**



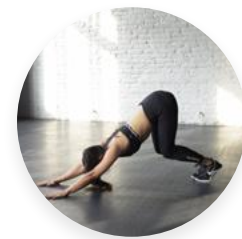
**CALF RAISES**



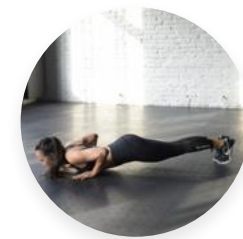
**HYPEREXTENSIONS**



**PLANK**



**DOG TO PUSHUP**



# 7 TAGE VEGAN CHALLENGE

## TRAININGSPLAN

### ÜBUNGSKATALOG



**WARM-UP:** verschiedene Dehnübungen für ca. 15 Minuten

## KRAFT ÜBUNGEN



**CRUNCHES**



**LEG RAISES**



**SCISSOR KICKS**



**LUNGES**



**HIGH KNEES**



**RUSSIAN TWISTS**



**SUPERMAN PLANK**

