

# 7 TAGE VEGAN CHALLENGE

## TRAININGSPLAN

JEDEN TAG 6 ÜBUNGEN | 3 RUNDEN = 18 MINUTEN



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

T A G 1	45 SEKUNDEN <b>JUMPING JACKS</b> 15 SEKUNDEN PAUSE	45 SEKUNDEN <b>SITUPS</b> 15 SEKUNDEN PAUSE	45 SEKUNDEN <b>PUSHUP</b> 15 SEKUNDEN PAUSE	45 SEKUNDEN <b>CALF RAISES</b> 15 SEKUNDEN PAUSE	45 SEKUNDEN <b>HIP EXTENSION</b> 15 SEKUNDEN PAUSE	45 SEKUNDEN <b>PLANK</b> 15 SEKUNDEN PAUSE
T A G 2	45 SEKUNDEN <b>MOUNTAIN CLIMBERS</b> 15 SEKUNDEN PAUSE	45 SEKUNDEN <b>ON POINT PUNCHES</b> 15 SEKUNDEN PAUSE	45 SEKUNDEN <b>HYPER-EXTENSIONS</b> 15 SEKUNDEN PAUSE	45 SEKUNDEN <b>SQUAT JUMPS</b> 15 SEKUNDEN PAUSE	45 SEKUNDEN <b>DOG TO PUSHUP</b> 15 SEKUNDEN PAUSE	45 SEKUNDEN <b>CRUNCHES</b> 15 SEKUNDEN PAUSE
T A G 3	45 SEKUNDEN <b>HIGH KNEES</b> 15 SEKUNDEN PAUSE	45 SEKUNDEN <b>SCISSOR KICKS</b> 15 SEKUNDEN PAUSE	45 SEKUNDEN <b>SUPERMAN PLANK</b> 15 SEKUNDEN PAUSE	45 SEKUNDEN <b>LUNGES</b> 15 SEKUNDEN PAUSE	45 SEKUNDEN <b>CRUNCHES</b> 15 SEKUNDEN PAUSE	45 SEKUNDEN <b>PUSHUP</b> 15 SEKUNDEN PAUSE
T A G 4	45 SEKUNDEN <b>JUMPING JACKS TO FRONT</b> 15 SEKUNDEN PAUSE	45 SEKUNDEN <b>RUSSIAN TWISTS</b> 15 SEKUNDEN PAUSE	45 SEKUNDEN <b>SITUPS</b> 15 SEKUNDEN PAUSE	45 SEKUNDEN <b>SKATER JUMPS</b> 15 SEKUNDEN PAUSE	45 SEKUNDEN <b>HIP THRUSTS</b> 15 SEKUNDEN PAUSE	45 SEKUNDEN <b>PLANK</b> 15 SEKUNDEN PAUSE
T A G 5	45 SEKUNDEN <b>JUMPING JACKS</b> 15 SEKUNDEN PAUSE	45 SEKUNDEN <b>MOUNTAIN CLIMBERS</b> 15 SEKUNDEN PAUSE	45 SEKUNDEN <b>HYPER-EXTENSIONS</b> 15 SEKUNDEN PAUSE	45 SEKUNDEN <b>SQUAT JUMPS</b> 15 SEKUNDEN PAUSE	45 SEKUNDEN <b>DOG TO PUSHUP</b> 15 SEKUNDEN PAUSE	45 SEKUNDEN <b>LEG RAISES</b> 15 SEKUNDEN PAUSE
T A G 6	45 SEKUNDEN <b>ON POINT PUNCHES</b> 15 SEKUNDEN PAUSE	45 SEKUNDEN <b>HIP EXTENSION</b> 15 SEKUNDEN PAUSE	45 SEKUNDEN <b>SUPERMAN PLANK</b> 15 SEKUNDEN PAUSE	45 SEKUNDEN <b>LUNGES</b> 15 SEKUNDEN PAUSE	45 SEKUNDEN <b>SITUPS</b> 15 SEKUNDEN PAUSE	45 SEKUNDEN <b>PUSHUPS</b> 15 SEKUNDEN PAUSE
T A G 7	45 SEKUNDEN <b>HIGH KNEES</b> 15 SEKUNDEN PAUSE	45 SEKUNDEN <b>CALF RAISES</b> 15 SEKUNDEN PAUSE	45 SEKUNDEN <b>CRUNCHES</b> 15 SEKUNDEN PAUSE	45 SEKUNDEN <b>MOUNTAIN CLIMBERS</b> 15 SEKUNDEN PAUSE	45 SEKUNDEN <b>PLANK</b> 15 SEKUNDEN PAUSE	45 SEKUNDEN <b>SCISSOR KICKS</b> 15 SEKUNDEN PAUSE