

## Training 1 - Hanteln

Low Lunge Rows

(2 je Seite, Beine abwechseln)

Superman Power Ups

Speed Skaters

Triceps Thrusters

Windsheild Wipers (Seiten wechseln)

## Training 2 - Eigengewichtübung

Push-up + Side Plank

Single Leg Deadlifts

(Rechts, dann links)

1, 2 Drop Lunge

Glut Bridge to Crunch

Lateral Hop to Sprawl

## Training 3 - Eigengewichtübung

Squat to Toes + Arm Circle Back

Side Lunge + Rotation to Instep

Arm Swing to Shoulder Stretch

Reverse Lunge Knee

Hold (Rechts, dann links)

X-Touches

### Woche Eins: Basis Training

**TRAINING 1:** 3 Durchgänge je 12-16 Wiederholungen

**TRAINING 2:** 3 Durchgänge, je 12-16 Wiederholungen

**TRAINING 3:** Fokus auf Kondition: Laufen/Joggen Sie locker 20-40 Minuten

### Woche Zwei: Interval Training

**TRAINING 1:** 20:10 x 5 Durchgänge je Übung, 1 Minute Pause zwischen den Übungen

**TRAINING 2:** 45:45, 30:30, 15:15 x 3 je Übung, 1 Minute Pause zwischen den Übungen

**TRAINING 3:** Runde 1: 5 Minuten aufwärmen; Runde 2: 5 mal je 2 Minuten joggen, 1 Minute laufen, 30 Sekunden sprinten; Runden 3: 5 Minuten lockeres joggen zum abwärmen

### Woche Drei: Ausdauer Training

**TRAINING 1:** Runde 1: Jede Übung 1 Minute, zwischen jeder Übung 10 Speed Skaters; Runde 2: Jede Übung 45 Sekunden, zwischen jeder Übung 6 Einsschnellläufer; Runde 3: Jede Übung 30 Sekunden und zwischen jeder Übung 4 Speed Skaters

**TRAINING 2:** 10 von jeder Übung...8...6...4

**TRAINING 3:** Erstellen Sie ein ehrliches Laufprotokoll. Mäßiges laufen. Steigern Sie alle 10 Minuten Ihr Tempo. Achten Sie auf 4 Elemente beim Laufen: 1.: Atmung, 2.:Antrieb mit dem Arm, 3.: Fortschritt, 4.: Tempo

### Woche Vier: Challenge

**TRAINING 1:** 18 Minuten maximale Herausforderung: 10 Durchgänge jeder Übung

**TRAINING 2:** 18 Minuten maximale Herausforderung: 10 Durchgänge jeder Übung

**TRAINING 3:** Laufen Sie 5 Kilometer auf Zeit

Mai

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

\* Wählen Sie 3 Tage in der Woche, die Ihnen am besten passen

**HERBALIFE24**  
KOMPROMISSLOSE SPORTERNÄHRUNG  
FÜR DEN 24-STUNDEN SPORTLER

#ACTIVEBODYFIT