

**30 TAGE**

# Fitness Challenge

**ZUHAUSE**

Setze dir ein Ziel und manifestiere dein Warum	Ganzkörper Workout	Iss zu jeder Mahlzeit etwas Gemüse.	Beine & Po Training	20 Minuten Herbstspaziergang
Oberkörper & Bauch Training	HIIT	Trinke 2,5 - 3,5 Liter Wasser und Tee	Ganzkörper Workout	Plane 10 Minuten Nichtstun in deinen Kalender ein.
Beine & Po Training	Mobilisiere deinen ganzen Körper	Oberkörper & Bauch Training	HIIT	Setze Prioritäten für die neue Woche
Ganzkörper Workout	Bereite dir einen grünen Smoothie zu.	Beine & Po Training	Nimm dir 5 Minuten Zeit für dich.	Oberkörper & Bauch Training
HIIT	Behandle dich mit Massageball und Faszienrolle	Ganzkörper Workout	Gehe etwas früher ins Bett als normal.	Beine & Po Training
Atme 3 Minuten ganz bewusst und fokussiere dich dabei auf Dankbarkeit.	Oberkörper & Bauch Training	HIIT	Bereite dir ein gesundes Frühstück zu.	Feiere dein Durchhaltevermögen!

**@LAUFVERNARRT**

# 30 TAGE FITNESS CHALLENGE

## Tag 2 -Ganzkörper

- 1.1 Kreuzheben 3x12
- 1.2 SL Kreuzheben 2x10
- 2 Yoga Hund Toe Touch 3x30s
- 3.1 Knee To Squat 3x8
- 3.2 Lunge Toe Touches 3x8
- 4 Kniende Squats mit Latzug  
3x8
- 5. Sitzendes SA Rudern 3x12

# 30 TAGE FITNESS CHALLENGE

## Tag 4 - Beine

- 1.1 Bridging erhöht 3x15
- 1.2 Einbeiniges Bridging 3x max
- 2 Pulsing Split Squats 3x8
- 3.1 Step Up 3x12
- 3.2 Seitl. Step Up 3x10
- 4 A: Seitliche Schritte/ F:  
seitliche Sprünge 3x30s
- 5. Bein Biceps Curl 3x8
- 6. optional: Booty Finisher

# 30 TAGE FITNESS CHALLENGE

## Tag 6 - Oberkörper & Bauch

- 1.1 (erhöhte) Push Ups 3x6
- 1.2 Türgriff-Rudern 3x8
- 2 Side Plank 3x20s je Seite
- 3 Latzug 3x10
- 4 Bergsteiger Variation 3x30s
- 5 Hollow Hold 3x15s
- 6 Superman Variation 3x12
- 7 Reverse Fly 3x15

# 30 TAGE FITNESS CHALLENGE

## Tag 7 - HiT

- 1 Squat mit Abduktion
- 2 Runner's Lunge
- 3 Stehendes Beinheben
- 4 Kniebeuge zu Wadenheben
- 5 Mountain Climbers

**JE 30S ON/30S OFF - INSGESAMT 3-5  
RUNDEN, ZWISCHEN DEN RUNDEN 1-2  
MIN PAUSE**

# 30 TAGE FITNESS CHALLENGE

## Tag 9 -Ganzkörper

- 1 Monster Walk 3x10
- 2.1 Overhead Pull zu Squat 3x8
- 2.2 SA Rudern 3x10
- 4 Seitliche Ausfallschritte 3x6
- 5 Lunge zu High Knee 3x8 je  
Seite (A: Ausfallschritte)
- 6 Stütz Rudern 3x30s
- 7 Kerze zu Situp 3x30s

# 30 TAGE FITNESS CHALLENGE

## Tag 11 - Beine

- 1.1 Bridging erhöht 3x15
- 1.2 Einbeiniges Bridging 3x max
- 2 Pulsing Split Squats 3x10
- 3.1 Step Up 3x15
- 3.2 Seitl. Step Up 3x12
- 4 A: Seitliche Schritte/ F:  
seitliche Sprünge 3x30s
- 5. Bein Biceps Curl 3x8
- 6. optional: Booty Finisher

# 30 TAGE FITNESS CHALLENGE

## Tag 13 - Oberkörper & Bauch

- 1.1 Push Ups (erhöht) 4x6
- 1.2 Türgriff-Rudern 3x10
- 2 Side Plank 3x25s je Seite
- 3 Latzug 3x12
- 4 Bergsteiger Variation 3x30s
- 5 Hollow Hold 3x15s
- 6 Superman Variation 3x12
- 7 Reverse Fly 3x15



# 30 TAGE FITNESS CHALLENGE

## Tag 14 - HiIT

- 1 90° Pivot Squat
- 2 Lunge Drop Rotation
- 3 Vierfüßler tippeln
- 4 Back Plank mit Knieheben
- 5 Seitliche Schritte mit  
Knieheben

**JEDE ÜBUNG 4X20S MIT JE 10S PAUSE  
- JE NACH FITNESSLEVEL BIS ZU 2  
RUNDEN**

# 30 TAGE FITNESS CHALLENGE

## Tag 16 -Ganzkörper

- 1 Kreuzheben & Rudern 3x8
- 2.1 Tempo Squat 3x8
- 2.2 (Box) Pistol Squat 3x5
- 3 Korkenzieher 3x30s
- 5 Seitliche Schritte 3x20 je Seite
- 6.1 Schulterdrücken 3x8
- 6.2 Latzug Untergriff 3x10

# 30 TAGE FITNESS CHALLENGE

## Tag 18 - Beine

- 1.1 Bridging erhöht 4x15
- 1.2 Einbeiniges Bridging 4x max
- 2 Pulsing Split Squats 3x10
- 3.1 Step Up 3x15
- 3.2 Seitl. Step Up 3x12
- 4 A: Seitliche Schritte/ F:  
seitliche Sprünge 3x30s
- 5. Bein Biceps Curl 3x10
- 6. optional: Booty Finisher

# 30 TAGE FITNESS CHALLENGE

## Tag 19 - Oberkörper & Bauch

- 1.1 Push Ups (erhöht) 4x6
- 1.2 Türgriff-Rudern 4x10
- 2 Side Plank 3x30s je Seite
- 3 Latzug 3x12
- 4 Bergsteiger Variation 3x30s
- 5 Hollow Hold 4x15s
- 6 Superman Variation 3x12
- 7 Reverse Fly 3x15

# 30 TAGE FITNESS CHALLENGE

## Tag 20 - HiIT

- 1 Hampelmann mit doppeltem Sprung
- 2 Bergsteiger mit Knie berühren
- 3 Side Walk mit Tap
- 4 Abs Knie ranziehen
- 5 Squat mit Wadenheben
- 

**JE 30S ON/30S OFF - INSGESAMT 3-5  
RUNDEN, ZWISCHEN DEN RUNDEN 1-2  
MIN PAUSE**

# 30 TAGE FITNESS CHALLENGE

## Tag 22 -Ganzkörper

- 1 Squat To Press 3x8
- 2 Walking Lunges mit  
Knieheben 3x20 (gesamt)
- 3.1 Squat Abduktion 3x16  
(gesamt)
- 3.2 Seitl. Schritte 3x30s
- 4 Dips 3x8
- 5 Tisch Rudern 3x8
- 6 Front zu Back Plank 3x30s

# 30 TAGE FITNESS CHALLENGE

## Tag 24 - Beine

- 1.1 Bridging erhöht 5x15
- 1.2 Einbeiniges Bridging 5x max
- 2 Pulsing Split Squats 3x12
- 3.1 Step Up 3x15
- 3.2 Seitl. Step Up 3x12
- 4 A: Seitliche Schritte/ F:  
seitliche Sprünge 3x30s
- 5. Bein Biceps Curl 3x10
- 6. optional: Booty Finisher

# 30 TAGE FITNESS CHALLENGE

## Tag 26 - Oberkörper & Bauch

- 1.1 Push Ups 4x8
- 1.2 Türgriff-Rudern 4x12
- 2 Side Plank 3x30s je Seite
- 3 Latzug 3x12
- 4 Bergsteiger Variation 3x30s
- 5 Hollow Hold 4x15s
- 6 Superman Variation 3x15
- 7 Reverse Fly 3x15



# 30 TAGE FITNESS CHALLENGE

## Tag 28 - HiT

1 Seitl. Sprünge m. seitl.

Schritten

2 Ausfallschritt Knieheben

3 Squat Toe Touches

Wadenheben

4 Plank mit Schulter Tap

5 Hampelmann

**JE 30S ON/30S OFF - INSGESAMT 3-5  
RUNDEN, ZWISCHEN DEN RUNDEN 1-2  
MIN PAUSE**