

28 TAGE FITNESS CHALLENGE

M	D	M	D	F	S	S
	01 <i>Workout A</i>	02	03 <i>Workout B</i>	04	05	06 <i>optional Workout C</i>
07	08 <i>Workout A</i>	09	10 <i>Workout B</i>	11	12	13 <i>optional Workout D</i>
14	15 <i>Workout A</i>	16	17 <i>Workout B</i>	18	19	20 <i>optional Workout E</i>
21	22 <i>Workout A</i>	23	24 <i>Workout B</i>	25	26	27 <i>optional Workout F</i>
28 <i>Gewinnspiel</i>						

28 TAGE FITNESS CHALLENGE

Woche 1, Tag A

- 1.1 Rum. Kreuzheben 3x10
- 1.2 Glute Bridge 3x12
- 2.1 Squat To Press 3x8
- 2.2 Vorgebeugtes Rudern 3x10
- 3.1 Hollow Hold 3x10s
- 3.2 Alternierendes Beinheben
3x12

28 TAGE FITNESS CHALLENGE

Woche 1, Tag B

- 1.1 Reverse Lunges 3x8
- 1.2 Triple Pulse Hip Thrust
3x10
- 2.1 Straddle Lift 3x8
- 2.2 Hamstrings Curl 3x6
- 3.1 Push Up 3x6
- 3.2 SA Pulldown 2x8

28 TAGE FITNESS CHALLENGE

Woche 2, Tag A

- 1.1 Rum. Kreuzheben 3x12
- 1.2 Glute Bridge 3x15
- 2.1 Squat To Press 3x10
- 2.2 Vorgebeugtes Rudern 3x12
- 3.1 Hollow Hold 3x12s
- 3.2 Alternierendes Beinheben
3x14

28 TAGE FITNESS CHALLENGE

Woche 2, Tag B

- 1.1 Reverse Lunges 3x10
- 1.2 Triple Pulse Hip Thrust
3x12
- 2.1 Straddle Lift 3x10
- 2.2 Hamstrings Curl 3x8
- 3.1 Push Up Progression 3x6
- 3.2 SA Pulldown 2x8

28 TAGE FITNESS CHALLENGE

Woche 3, Tag A

- 1.1 Rum. Kreuzheben 3x15
- 1.2 Glute Bridge 3x15 + 1s
halten
- 2.1 Squat To Press 3x12
- 2.2 Vorgebeugtes Rudern 3x15
- 3.1 Hollow Hold 3x15s
- 3.2 Alternierendes Beinheben
3x16

28 TAGE FITNESS CHALLENGE

Woche 3, Tag B

- 1.1 Reverse Lunges 3x12
- 1.2 Triple Pulse Hip Thrust
3x15
- 2.1 Straddle Lift 3x12
- 2.2 Hamstrings Curl 3x8
- 3.1 Push Up Progression 3x6
- 3.2 SA Pulldown 2x10

28 TAGE FITNESS CHALLENGE

Woche 4, Tag A

- 1.1 Rum. Kreuzheben 3x15 +
1s halten
- 1.2 Glute Bridge 3x15 + 2s
halten
- 2.1 Squat To Press 3x15
- 2.2 Vorgebeugtes Rudern 3x15
+ 1s halten
- 3.1 Hollow Hold 3x20s
- 3.2 Alternierendes Beinheben
3x18

28 TAGE FITNESS CHALLENGE

Woche 4, Tag B

- 1.1 Reverse Lunges 3x15
- 1.2 Triple Pulse Hip Thrust
3x15
- 2.1 Straddle Lift 3x15
- 2.2 Hamstrings Curl 3x10
- 3.1 Push Up Progression 3x6
- 3.2 SA Pulldown 2x12