

# 30 Tage Fitness-Plan



## TAG 1

15\* Armkreisen  
5 Jumping Squats  
15\* Wandsitz  
2 Liegestütze  
15\* Plank  
5 Crunches  
10\* Boat Pose  
5 Bein heben a/b

## TAG 2

20\* Armkreisen  
5 Jumping Squats  
15\* Wandsitz  
2 Liegestütze  
15\* Plank  
5 Crunches  
10\* Boat Pose  
5 Bein heben a/b

## TAG 3

20\* Armkreisen  
10 Jumping Squats  
20\* Wandsitz  
2 Liegestütze  
20\* Plank  
5 Crunches  
10\* Boat Pose  
7 Bein heben a/b

## TAG 4

25\* Armkreisen  
10 Jumping Squats  
20\* Wandsitz  
3 Liegestütze  
20\* Plank  
10 Crunches  
15\* Boat Pose  
7 Bein heben a/b

## TAG 5

PAUSE

## TAG 6

25\* Armkreisen  
15 Jumping Squats  
25\* Wandsitz  
3 Liegestütze  
25\* Plank  
10 Crunches  
15\* Boat Pose  
9 Bein heben a/b

## TAG 7

30\* Armkreisen  
15 Jumping Squats  
25\* Wandsitz  
3 Liegestütze  
25\* Plank  
10 Crunches  
15\* Boat Pose  
10 Bein heben a/b

## TAG 8

30\* Armkreisen  
15 Jumping Squats  
30\* Wandsitz  
4 Liegestütze  
30\* Plank  
15 Crunches  
20\* Boat Pose  
10 Bein heben a/b

## TAG 9

35\* Armkreisen  
20 Jumping Squats  
30\* Wandsitz  
4 Liegestütze  
30\* Plank  
15 Crunches  
20\* Boat Pose  
12 Bein heben a/b

## TAG 10

35\* Armkreisen  
20 Jumping Squats  
35\* Wandsitz  
4 Liegestütze  
35\* Plank  
15 Crunches  
20\* Boat Pose  
12 Bein heben a/b

## TAG 11

35\* Armkreisen  
20 Jumping Squats  
35\* Wandsitz  
5 Liegestütze  
35\* Plank  
20 Crunches  
25\* Boat Pose  
14 Bein heben a/b

## TAG 12

PAUSE

## TAG 13

40\* Armkreisen  
25 Jumping Squats  
40\* Wandsitz  
5 Liegestütze  
40\* Plank  
20 Crunches  
25\* Boat Pose  
14 Bein heben a/b

## TAG 14

40\* Armkreisen  
25 Jumping Squats  
40\* Wandsitz  
5 Liegestütze  
40\* Plank  
20 Crunches  
25\* Boat Pose  
16 Bein heben a/b

## TAG 15

40\* Armkreisen  
25 Jumping Squats  
45\* Wandsitz  
6 Liegestütze  
45\* Plank  
25 Crunches  
30\* Boat Pose  
16 Bein heben a/b



TAG 16

45\* Armkreisen  
25 Jumping Squats  
45\* Wandsitz  
6 Liegestütze  
50\* Plank  
25 Crunches  
30\* Boat Pose  
18 Bein heben a/b

TAG 17

45\* Armkreisen  
30 Jumping Squats  
50\* Wandsitz  
6 Liegestütze  
55\* Plank  
25 Crunches  
30\* Boat Pose  
18 Bein heben a/b

TAG 18

45\* Armkreisen  
30 Jumping Squats  
50\* Wandsitz  
7 Liegestütze  
60\* Plank  
30 Crunches  
35\* Boat Pose  
20 Bein heben a/b

TAG 19

PAUSE

TAG 20

50\* Armkreisen  
30 Jumping Squats  
55\* Wandsitz  
7 Liegestütze  
65\* Plank  
30 Crunches  
35\* Boat Pose  
20 Bein heben a/b

TAG 21

50\* Armkreisen  
30 Jumping Squats  
55\* Wandsitz  
7 Liegestütze  
70\* Plank  
30 Crunches  
35\* Boat Pose  
21 Bein heben a/b

TAG 22

50\* Armkreisen  
35 Jumping Squats  
60\* Wandsitz  
8 Liegestütze  
75\* Plank  
35 Crunches  
40\* Boat Pose  
21 Bein heben a/b

TAG 23

50\* Armkreisen  
35 Jumping Squats  
60\* Wandsitz  
8 Liegestütze  
80\* Plank  
35 Crunches  
40\* Boat Pose  
22 Bein heben a/b

TAG 24

55\* Armkreisen  
35 Jumping Squats  
65\* Wandsitz  
8 Liegestütze  
85\* Plank  
35 Crunches  
40\* Boat Pose  
22 Bein heben a/b

TAG 25

55\* Armkreisen  
35 Jumping Squats  
65\* Wandsitz  
9 Liegestütze  
90\* Plank  
35 Crunches  
45\* Boat Pose  
23 Bein heben a/b

TAG 26

PAUSE

TAG 27

55\* Armkreisen  
40 Jumping Squats  
70\* Wandsitz  
9 Liegestütze  
95\* Plank  
40 Crunches  
45\* Boat Pose  
23 Bein heben a/b

TAG 28

55\* Armkreisen  
40 Jumping Squats  
70\* Wandsitz  
9 Liegestütze  
100\* Plank  
40 Crunches  
45\* Boat Pose  
24 Bein heben a/b

TAG 29

60\* Armkreisen  
40 Jumping Squats  
75\* Wandsitz  
10 Liegestütze  
105\* Plank  
40 Crunches  
50\* Boat Pose  
24 Bein heben a/b

TAG 30

60\* Armkreisen  
40 Jumping Squats  
80\* Wandsitz  
10 Liegestütze  
110\* Plank  
40 Crunches  
50\* Boat Pose  
25 Bein heben a/b