

LOCKDOWN WORKOUT CHALLENGE



HEALTH · FITNESS
Kraftquelle

@Kraftquelle.fitness

#kraftquellefitness



Führe jede Übung für **20 Sekunden** durch. Zwischen den Übungen gibt es nur **10 Sekunden Pause**.
Von Einheit zu Einheit steigert du die Zeit. Das sind natürlich nur Beispiele, passe die Zeit an dein Leistungslevel an!

WORKOUT 3X WOCHE (2-5 DURCHGÄNGE)

WOCHE	WORKOUT	WORKOUT	WORKOUT
1	A (20/10)	B (20/10)	A (25/10)
2	B (25/10)	A (30/10)	B (30/10)
3	A (35/10)	B (35/10)	A (40/10)
4*	B (40/10)	A (45/10)	B (45/10)

WORKOUT 4X WOCHE (2-5 DURCHGÄNGE)

WOCHE	WORKOUT	WORKOUT	WORKOUT	WORKOUT
1	A (20/10)	B (20/10)	A (25/10)	B (25/10)
2	A (30/10)	B (30/10)	A (35/10)	B (35/10)
3	A (40/10)	B (40/10)	A (45/10)	B (45/10)
4*	A (50/10)	B (50/10)	A (55/10)	B (55/10)

*Falls der Lockdown verlängert wird.

DIE ÜBUNGEN FINDEST DU AUF DER NÄCHSTEN SEITE



WORKOUT A

ÜBUNGEN

Kniebeugen

Bergsteiger

Reverse Flys
(l,Y,T,Y,l,... in Bauchlage)

1 beiniges gestrecktes
Kreuzheben (links)

1 beiniges gestrecktes
Kreuzheben (rechts)

Dips / Trizeps Push Ups

Hampelmann

WORKOUT B

ÜBUNGEN

Ausfallschritt (links)

Ausfallschritt (rechts)

Liegestütze

Superman

Liegestütze
Herabschauender Hund
Knöchel berühren
Alternativ: Bergsteiger Seitlich

Brücke

Crunches

ZUSÄTZLICH TÄGLICH:

10.000 Schritte

Mindestens 1 gesunde Mahlzeit

Zu jeder Mahlzeit eine Proteinquelle

1-3 Wochen Ausdauer, Dehnen

1l Wasser pro 20kg Körpergewicht

300-500g Gemüse und 200-300g Obst

7-8 Stunden Schlaf

STÄRKE DEIN IMMUNSYSTEM MIT FOLGENDEN SUPPLEMENTS:

Vitamin D3, Vitamin C

Zink, Omega 3

Multivitamin



#kraftquellefitness
CHALLENGE

Zeige uns deine täglichen
Workouts & Mahlzeiten
auf Social Media!