



GYM BAG

7 Tage

WORKOUT CHALLENGE

WWW.BODY-QUEEN.EU





Tag 1

25 Squats / Kniebeugen
15 Lunges pro Bein / Ausfallschritt
20 Sekunden Plank
20 Crunches
20 Sekunden Wall Sit / Wandsitzen
5 Push-Ups (Girls oder Boys Variante)
20 Sekunden Jumping Jacks / Hampelmänner



Tag 2

25 Sekunden Jumping Jacks / Hampelmänner
30 Squats / Kniebeugen
15 Lunges pro Bein / Ausfallschritt
30 Sekunden Wall Sit / Wandsitzen
25 Crunches
7 Push-Ups (Girls oder Boys Variante)
30 Sekunden Plank



Tag 3

35 Sekunden Plank
30 Sekunden Jumping Jacks / Hampelmänner
20 Lunges pro Bein / Ausfallschritt
30 Sekunden Wall Sit / Wandsitzen
30 Crunches
8 Push-Ups (Girls oder Boys Variante)
30 Squats / Kniebeugen



Tag 4

30 Squats / Kniebeugen
20 Lunges pro Bein / Ausfallschritt
40 Sekunden Jumping Jacks / Hampelmänner
15 Crunches
25 Sekunden Wall Sit / Wandsitzen
8 Push-Ups (Girls oder Boys Variante)
40 Sekunden Plank

Tag 5

45 Sekunden Jumping Jacks / Hampelmänner
25 Squats / Kniebeugen
40 Sekunden Wall Sit / Wandsitzen
25 Crunches
15 Lunges pro Bein / Ausfallschritt
7 Push-Ups (Girls oder Boys Variante)
40 Sekunden Plank



Tag 6

50 Sekunden Plank
9 Push-Ups (Girls oder Boys Variante)
50 Sekunden Jumping Jacks / Hampelmänner
25 Lunges pro Bein / Ausfallschritt
50 Sekunden Wall Sit / Wandsitzen
40 Crunches
35 Squats / Kniebeugen

Tag 7

60 Sekunden Plank
60 Sekunden Jumping Jacks / Hampelmänner
30 Lunges pro Bein / Ausfallschritt
10 Push-Ups (Girls oder Boys Variante)
60 Sekunden Wall Sit / Wandsitzen
40 Crunches
40 Squats / Kniebeugen