



— WORKING OUT **SMART** —

DEIN 30 TAGE GAMEPLAN

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
WOCHE 1	Zirkel #1		Exzentrisches Workout		HIIT	Stretching/ („Nachholen“)	Stretching
WOCHE 2	Zirkel #2		Exzentrisches Workout		HIIT	Stretching/ („Nachholen“)	Stretching
WOCHE 3	Zirkel #3		Exzentrisches Workout		HIIT	Stretching/ („Nachholen“)	Stretching
WOCHE 4	Zirkel #4		Exzentrisches Workout		HIIT	Stretching/ („Nachholen“)	Stretching
WOCHE 5	Zirkel #1		30 TAGE GAME PLAN ABSOLVIERT				

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
NOTIZEN		OPTIONELL am DI: Lockerer Cardio Training für alle, die tägliche Bewegung brauchen ☺		OPTIONELL am DO: Lockerer Cardio Training für alle, die tägliche Bewegung brauchen ☺			



Hier ist Platz für dein FOTO

Geräte: Matte bzw. weichen Untergrund & Smartphone Timer
Zirkel #2: 2 Liegestützhilfen oder ähnliches (2 Bücherstapel gleicher Höhe oder Yogablocks etc.)
Exzentrisches Workout: Klimmzugstange oder ähnliches (Ast eines Baumes, festen Tisch, stabile Wäschestange etc.) und einen Sessel oder eine andere Steighilfe