

# Trainingsplan "Challenge Strandfigur"

## Modul I: Bauch-Challenge

|        |          |         |         |
|--------|----------|---------|---------|
| Montag | Mittwoch | Freitag | Sonntag |
| Montag | Mittwoch | Freitag | Sonntag |
| Montag | Mittwoch | Freitag | Sonntag |
| Montag | Mittwoch | Freitag | Sonntag |

## Modul II: Bauch & Rücken

|        |          |         |         |
|--------|----------|---------|---------|
| Montag | Mittwoch | Freitag | Sonntag |
| Montag | Mittwoch | Freitag | Sonntag |
| Montag | Mittwoch | Freitag | Sonntag |
| Montag | Mittwoch | Freitag | Sonntag |

## Modul III: Bauch, Rücken & Beine

|        |          |         |         |
|--------|----------|---------|---------|
| Montag | Mittwoch | Freitag | Sonntag |
| Montag | Mittwoch | Freitag | Sonntag |
| Montag | Mittwoch | Freitag | Sonntag |
| Montag | Mittwoch | Freitag | Sonntag |

## Modul IV: Bauch, Rücken, Beine & Po + Ausdauertraining (ca. 20-30 min.)

|          |            |                    |
|----------|------------|--------------------|
| Dienstag | Donnerstag | Samstag + Ausdauer |
| Dienstag | Donnerstag | Samstag + Ausdauer |
| Dienstag | Donnerstag | Samstag + Ausdauer |
| Dienstag | Donnerstag | Samstag + Ausdauer |

## Modul V: Bauch, Rücken, Beine, Po & Oberkörper + Ausdauertraining (ca. 30-40 min.)

|          |            |                    |
|----------|------------|--------------------|
| Dienstag | Donnerstag | Samstag + Ausdauer |
| Dienstag | Donnerstag | Samstag + Ausdauer |
| Dienstag | Donnerstag | Samstag + Ausdauer |
| Dienstag | Donnerstag | Samstag + Ausdauer |

## Modul VI: alles zusammen inkl. Ausdauertraining (ca. 30-60 min.)

|          |            |                    |
|----------|------------|--------------------|
| Dienstag | Donnerstag | Samstag + Ausdauer |
| Dienstag | Donnerstag | Samstag + Ausdauer |
| Dienstag | Donnerstag | Samstag + Ausdauer |
| Dienstag | Donnerstag | Samstag + Ausdauer |

**Streiche jeden durchgeführten Tag von Deinem Trainingsplan.  
Mache Deine Erfolge sichtbar!**