

21

DAY

TOTAL-BODY
FITNESS
CHALLENGE!



Inhaltsverzeichnis

FS

Willkommen zur 21 Tage Total-Body-Challenge!	1
Dein Trainingsplan	3
So funktioniert unsere 21 Tage Total-Body-Challenge	4
Der Übungskatalog	9
Oberkörper - Workout A	
Unterkörper - Workout A	13
Oberkörper - Workout B	16
Unterkörper - Workout B	19
Woche 1 - Starte stark in dein Training	23
Woche 2 - Bleib dran!	25
Woche 3 - Sei stolz auf dich!	27
Deine Ernährungs-Checkliste	29



Bist du bereit für einen Reset?

FS

Du willst fitter werden, dein Training zur Gewohnheit machen und dich gesünder ernähren? Unsere 21 Tage Total-Body Challenge ist der perfekte Start in deinen neuen Lifestyle! Dich erwartet ein 3-wöchiges Trainingsprogramm, das deinen gesamten Körper beansprucht, dich beim Muskelaufbau unterstützt und zusätzlich deine Ausdauer trainiert. Im zweiten Teil erhältst du wertvolle Tipps rund um gesunde Ernährung und wie du sie im Alltag umsetzen kannst.



READY?

LASS UNS MIT DEM TRAININGSTEIL BEGINNEN!

DU BRAUCHST:

2 Kurzhanteln, 1 Kettlebell, Springseil

DU TRAINIERST:

5 mal die Woche

DEIN TRAININGSPLAN AUF EINEN BLICK:

Montag - Oberkörper A

Dienstag - Unterkörper A

Mittwoch - Rest day

Donnerstag - Oberkörper B

Freitag - Unterkörper B

Samstag - Rest day

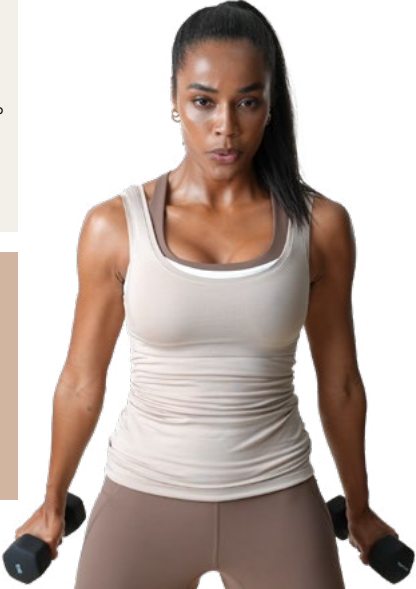
Sonntag - Cardio (30-60 Minuten joggen, Fahrrad fahren, wandern gehen, rudern etc.)



TIPP

Du hast keine Kurzhanteln zur Hand?
Greife stattdessen zu gefüllten
Wasserflaschen. Auch die Kettlebell ist
kein absolutes Muss! Im Übungskatalog
verraten wir dir eine Alternative dazu.

21 TAGE TOTAL-BODY-CHALLENGE

<p>DAY ①</p> <p>3x High Plank 3x Side Plank 3x10-12 Dumbbell Bent-Over Row 3x Push-Up 3x12-15 Shoulder Raise Complex 1 min Burpees</p>	<p>DAY ②</p> <p>3x10-12 Glute Bridge 3x10-12 Lunge 3x10-12 Air Squat 3x10-12 Split Squat 4x 20 sec High Knees & Jumping Jacks</p>	<p>DAY ③</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY ④</p> <p>3x Flutter Kicks 3x Bear Plank 3x 3-1-1 Tempo Push-Up 3x12 Dumbbell Bent-Over Row & Dumbbell Shoulder Press 3x12 Biceps Curl & Triceps Extension</p>	<p>DAY ⑤</p> <p>3x8-10 Air Squat Hold 3x10-12 Front Squat & Lunge 3x10-12 Lateral Lunge 3x10 Kettlebell Swing 1 min Burpees</p>
<p>DAY ⑥</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY ⑦</p> <p>30-60 min Cardio</p>	<p>DAY ⑧</p> <p>4x High Plank 4x Side Plank 4x10-12 Dumbbell Bent-Over Row 4x Push-Up 4x12-15 Shoulder Raise Complex 2 min Burpees</p>	<p>DAY ⑨</p> <p>4x10-12 Glute Bridge 4x10-12 Lunge 4x10-12 Front Squat 4x10-12 Split Squat 6x 20 sec High Knees & Jumping Jacks 3-5 min Jump Rope</p>	<p>DAY ⑩</p> <p>Rest day</p>
<p>DAY ⑪</p> <p>4x Flutter Kicks 4x Bear Plank 4x 3-1-1 Tempo Push-Up 4x12 Dumbbell Bent-Over Row & Dumbbell Shoulder Press 4x12 Biceps Curl & Triceps Extension</p>	<p>DAY ⑫</p> <p>3-5 min Jump Rope 4x8-10 Air Squat Hold 4x10-12 Front Squat & Lunge 4x10-12 Lateral Lunge 3x20 Kettlebell Swing 2 min Burpees</p>	<p>DAY ⑬</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY ⑭</p> <p>30-60 min Cardio</p>	<p>DAY ⑮</p> <p>4x High Plank 4x Side Plank 5x10-12 Dumbbell Bent-Over Row 5x Push-Up 5x12-15 Shoulder Raise Complex 3 min Burpees</p>
<p>DAY ⑯</p> <p>4x10-12 Glute Bridge 4x10-12 Lunge 5x10-12 Front Squat 5x10-12 Split Squat 8x 20 sec High Knees & Jumping Jacks 5 min Jump Rope</p>	<p>DAY ⑰</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY ⑱</p> <p>4x Flutter Kicks 4x Bear Plank 5x 3-1-1 Tempo Push-Up 5x12 Dumbbell Bent-Over Row & Dumbbell Shoulder Press 4x12 Biceps Curl & Triceps Extension</p>		
<p>DAY ⑲</p> <p>5 min Jump Rope 4x8-10 Air Squat Hold 5x10-12 Front Squat & Lunge 4x10-12 Lateral Lunge 4x20 Kettlebell Swing 3 min Burpees</p>	<p>DAY ⑳</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY ㉑</p> <p>30-60 min Cardio</p>		



Total-Body-Challenge

Werde stark und bring dich in Topform – in nur 3 Wochen.



Du kannst innerhalb von drei Wochen Training eine Menge erreichen, wenn dein Trainingsprogramm zielorientiert ist und dich wöchentlich immer aufs Neue herausfordert. Natürlich wird nichts jemals mit den Ergebnissen vergleichbar sein, die du nach monatelangem oder jahrelangem Training sehen wirst, aber drei Wochen sind ein perfekter Kickstart in deinen neuen Lifestyle.

Du bist ganz am Anfang deiner Fitnessreise? Dann beginne mit unseren Muskelaufbau-Trainingsplänen für Anfänger*innen – mit und ohne Geräte.

Wenn es darum geht, Kraft oder Muskeln aufzubauen und deine Körperzusammensetzung zu optimieren, kannst du mit traditionellem Krafttraining in Kombination mit HIIT Übungen und Ausdauertraining mit geringerer Intensität nichts falsch machen.

So funktioniert unser 21-Tage Trainingsprogramm



Die klassische Krafttrainingskomponente dieses Programms ist die Grundlage für deinen Neustart. Du wirst eine Kombination aus funktionellen, mehrgelenkigen Übungen (wie Kniebeugen) und Isolationsübungen (wie Bizeps Curls) ausführen, um Muskeln und Kraft aufzubauen. Das Krafttraining wird auf vier Tage in der Woche aufgeteilt, an denen der Oberkörper und der Unterkörper im Wechsel trainiert werden, um sicherzustellen, dass jede Muskelgruppe gefordert wird.

Zusätzlich sind Übungen dabei, die deine Körpermitte gezielt trainieren.



Unser 21 Tage Trainingsprogramm beinhaltet zudem Supersätze, die zwei Kraftübungen miteinander, ohne Pause dazwischen, kombinieren. Dadurch verkürzt sich die Trainingszeit, während die Intensität deutlich erhöht wird.

Außerdem gibt es jede Woche eine Burpee Challenge. Im Laufe der drei Wochen wirst du dich jedes Mal steigern und so viele Burpees wie möglich innerhalb der vorgegebenen Zeit absolvieren. Burpees treiben deine Herzfrequenz in die Höhe, beanspruchen mehrere Muskeln gleichzeitig, fördern die Ausdauer und sind eine mentale Herausforderung. Vergiss dabei nicht:

Qualität vor Quantität! Achte immer auf eine saubere Ausführung.



Jede Woche endet mit einer langen, weniger intensiven Cardio-Einheit z.B. Laufen, Rudern, Radfahren oder einer beliebigen Ausdauereinheit deiner Wahl, um dein Herz-Kreislauf-System zu trainieren und zusätzliche Kalorien zu verbrennen.

Anleitung



Fange zunächst mit geringem Widerstand oder Gewichten an. Konzentriere dich darauf, die Übungen langsam und präzise auszuführen. Erhöhe jede Woche entweder leicht den Widerstand oder verfeinere die Bewegungspräzision im Vergleich zur Vorwoche. Wenn du in der Lage bist, die vorgeschriebene Anzahl von Wiederholungen mit Leichtigkeit auszuführen, ist es an der Zeit, die Trainingsintensität zu erhöhen. Bedenke, dass du nicht immer dein Gewicht erhöhen musst. Du kannst stattdessen die Bewegung langsamer ausführen. Anstatt in zwei Sekunden in die Kniebeuge tief zu gehen, kann du es zum Beispiel mit vier Sekunden versuchen.

Denk daran, dich vor jedem Training aufzuwärmen – schon 10 Minuten können Wunder bewirken. Wenn du Ideen für ein Warm-Up brauchst, [empfehlen wir dir unser Warm-Up auszuprobieren.](#)

Auch auf ein Cool-Down solltest du nicht verzichten. Es läutet die Regeneration ein, fährt dein Herz-Kreislauf-System langsam wieder herunter und schaltet die Muskeln in den Recovery Mode. [Erfahre hier, wie du dich richtig abwärmst.](#)



Unsere Tipps für maximale Ergebnisse:



ANZAHL DER WIEDERHOLUNGEN UND SATZPAUSEN:

3x10 Dumbbell Bent-Over Row bedeutet, dass du insgesamt 3 Sätze von dieser Übung machst, mit jeweils 10 Wiederholungen pro Satz. Zwischen den Sätzen machst du 30 Sekunden Pause. Bei Übungen mit dem eigenen Körpergewicht wie Push-Ups oder Plank machst so viele Wiederholungen oder hältst die Position solange, wie du es mit einer sauberen Ausführung schaffst.

REST DAYS:

An diesen Tagen solltest du dich erholen. Deine Muskeln brauchen Regenerationszeit, um stärker zu werden. An deinen Rest Days kannst du trotzdem in Bewegung bleiben und ein paar Mobility-Übungen machen.

DIE RICHTIGE AUSFÜHRUNG:

Zu allen Übungen findest du im Plan das entsprechende Foto. Mit nur einem Klick kannst du dir das Video dazu anschauen.



DIE PASSENDEN SUPPLEMENTS:

Du willst das Maximum aus deiner Challenge herausholen? Wir sind für dich da und unterstützen dich gerne bei deiner Fitnessreise.

Unsere Top-Empfehlungen für die 21 Tage Total-Body-Challenge sind:

Whey Protein oder Vegan Protein

L-Glutamin

Energy Aminos

Workout Aminos

Protein Snacks wie Protein Bar oder Protein Balls



Du bist dir nicht sicher, wie und wann du unsere Produkte am besten nutzen solltest? Keine Sorge! Lies weiter und wir erklären dir, wie du sie mit deinem Workout kombinieren kannst.

21 TAGE TOTAL-BODY-CHALLENGE:

Diese Übungen erwarten dich

OBERKÖRPER-TRAINING

A

HIGH PLANK



Platziere deine Hände unter den Schultern Dein Körper bildet eine Linie und ist parallel zum Boden.

Muskeln: Rumpf

Leichter: Lege deine Knie am Boden ab.

Schwerer: Hebe ein Bein im Wechsel an.

Beachte: Qualität vor Quantität! Halte die High Plank so lange, wie du kannst, ohne dabei eine saubere Technik zu vernachlässigen.

SIDE PLANK



[Video ansehen](#)

Der Seitstütz wird statisch ausgeführt und verbessert deine Rumpf- und Schulterstabilität. Absolviere beide Seiten direkt nacheinander und halte die Position, solange du kannst.

Muskeln: Rumpf, Schulter

Leichter: Lege deine Knie ab.

Schwerer: Hebe das obere Bein zusätzlich an.

Beachte: Dein Ellbogen befindet sich direkt unter der Schulter.

DUMBBELL BENT-OVER ROW



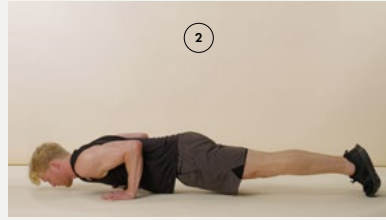
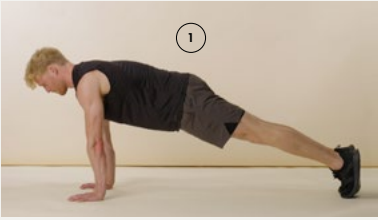
[Video ansehen](#)

Für das vorgebeugte Rudern brauchst du zwei Kurzhanteln. Stelle dich hüftbreit hin und senke deinen Oberkörper nach vorne.

Muskeln: Breiter Rückenmuskel, oberer Rücken, der hintere Deltamuskel

Beachte: Achte auf eine gerade Haltung im Oberkörper und arbeite ohne Schwung.

PUSH-UP



[Video ansehen](#)

Platziere deine Handflächen unter den Schultern und spanne deinen gesamten Körper an. Senke dich kontrolliert Richtung Boden ab. Mach pro Runde so viele Wiederholungen, wie du kannst

Muskeln: Brust, Schulter, Trizeps

Leichter: Lege deine Knie ab.

Schwerer: Platziere deine Füße auf einer Erhöhung.

Beachte: Deine Ellbogen bleiben nah am Körper.

SHOULDER RAISE COMPLEX

Hier kombinierst du drei Übungen miteinander: Frontheben, Seitheben und Reverse Flys. Du absolvierst sie direkt nacheinander für 12-15 WDH. Erst danach machst du eine Pause für 60 Sekunden. Anschließend startest du mit der zweiten Runde.

FRONTHEBEN



[Video ansehen](#)

Stelle dich schulterbreit auf. Hebe das Gewicht etwa bis auf Brusthöhe. Halte kurz und senke die gestreckten Arme wieder ab.

Muskeln: Vordere Schulter

Beachte: Arbeite ohne Schwung und halte deine Handgelenke gerade.

SEITHEBEN



[Video ansehen](#)

Du hältst in jeder Hand eine Kurzhantel und die Handflächen zeigen zu dir. Hebe die Gewichte seitlich an, bis deine Arme auf Schulterhöhe sind.

Muskeln: Mittlerer Teil des Schultermuskels

Beachte: Dein Rücken bleibt gerade. Ziehe die Schulterblätter dabei bewusst nach hinten unten.

REVERSE FLYS



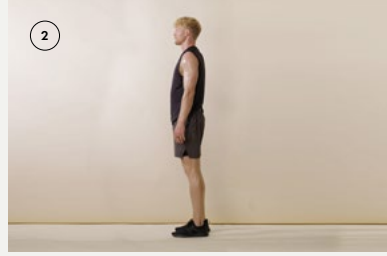
[Video ansehen](#)

Gehe leicht in die Knie und beuge deinen aufrechten Oberkörper nach vorne, bis er parallel zum Boden ist. Hebe die Kurzhanteln an beiden Körperseiten nach oben. Führe am Ende der Bewegung die Schulterblätter zusammen.

Muskeln: Hintere Schulter, Kapuzenmuskel, Rautenmuskel

Beachte: Halte deinen Rücken gerade und arbeite ohne Schwung.

BURPEES



[Video ansehen](#)

Bereit dich auszupeinern? Gib alles und mach so viele Burpees, wie du in der vorgegebenen Zeit schaffst. Achte dabei auf eine saubere Ausführung und mach eine Pause, wenn du sie brauchst.

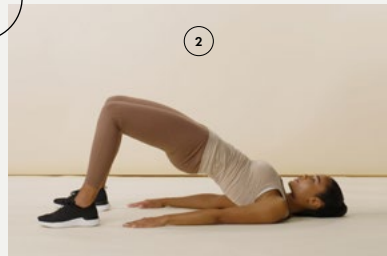
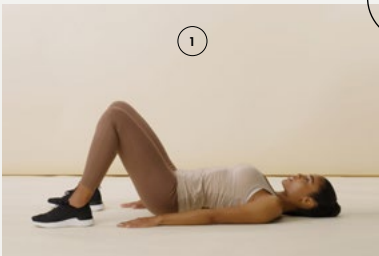
Muskeln: Rumpf, Brust, Trizeps

Leichter: Sollte der Sprung für dich nicht möglich sein, kannst du stattdessen einen großen Schritt nach hinten bzw. zurück nach vorne machen.

Beachte: Achte auf deine Körperspannung.

UNTERKÖRPER-TRAINING

A



GLUTE BRIDGE

[Video ansehen](#)

Komm in die Rückenlage, stell deine Füße auf und strecke deine Hüfte nach oben. Spanne dein Gesäß an.

Muskeln: Gesäß, Oberschenkelrückseite, unterer Rücken

Schwerer: Führe die Übung einbeinig aus.

Beachte: Dein Rücken bildet eine gerade Linie und die Fersen bleiben am Boden.

LUNGE



[Video ansehen](#)

Für den Ausfallschritt brauchst du zwei Kurzhanteln. Mach einen weiten Schritt nach hinten, beuge deine Beine und bring das hintere Knie kontrolliert zum Boden.

Muskeln: Oberschenkel, Gesäßmuskel

Beachte: Dein Oberkörper bleibt aufrecht und das vordere Knie ist auf einer Linie mit dem vorderen Fuß.

AIR SQUAT



[Video ansehen](#)

Stelle dich hüftbreit hin. Führe deine Oberschenkelrückseite nach unten hinten und deine Arme nach vorne.

Muskeln: Oberschenkel, Gesäß

Schwerer: Entscheide dich für Jumping Squats und springe hoch.

Beachte: Lasse deine Knie leicht nach außen zeigen und vermeide X-Beine.

SPLIT SQUAT



[Video ansehen](#)

Such dir eine Erhöhung z.B. einen Stepper und stelle dein vorderes Bein darauf ab.

Muskeln: Oberschenkel, Gesäßmuskel

Leichter: Je höher dein Step, desto schwieriger ist die Übung. Passe die Höhe deinem Fitnesslevel an.

Beachte: Bleib gerade in deiner Hüfte und halte dein vorderes Knie auf einer Linie mit dem vorderen Fuß.

A: HIGH KNEES & B: JUMPING JACKS



[Video ansehen](#)

[Video ansehen](#)

A: HIGH KNEES & B: JUMPING JACKS

Diese Kombination aus High Knees und Jumping Jacks wird deine Pulsfrequenz in die Höhe treiben. Absolviere die zwei Übungen ohne Pause nacheinander. Jede Übung 20 Sekunden lang. Erhole dich 30 Sekunden und lege mit der nächsten Runde los.

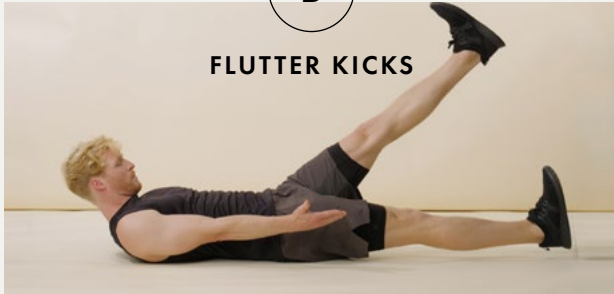
Muskeln: Der gesamte Körper

Leichter: Verlangsame das Tempo.

Beachte: Aufrechte Körperhaltung, Po anspannen.

OBERKÖRPER-TRAINING

B



[Video ansehen](#)

Flutter Kicks bringen deine Bauchmuskeln zum Brennen. Lege dich auf den Rücken, streck deine Beine aus und bewege sie im Wechsel auf und ab. Mache pro Satz so viele Wiederholungen, wie du schaffst.

Muskeln: Gerade Bauchmuskulatur

Leichter: Je tiefer deine Beine, desto anstrengender die Übung. Passe die Höhe deinem Fitnesslevel an.

Beachte: Dein unterer Rücken bleibt am Boden, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

BEAR PLANK



[Video ansehen](#)

Bear Plank ist eine statische Übung, die deine Core-Muskeln ordentlich arbeiten lässt. Halte die Position so lange, wie du es schaffst. Atme dabei gleichmäßig ein und aus.

Muskeln: Core

Schwerer: Strecke im Wechsel ein Bein nach hinten aus.

Beachte: Dein Rücken bleibt gerade.

3-1-1 TEMPO PUSH-UP



[Video ansehen](#)

Bei dieser Liegestütz-Variante gehst du 3 Zählzeiten langsam tief, hältst kurz die Spannung in der untersten Position und drückst dich explosiv wieder hoch. Absolviere pro Runde so viele Wiederholungen, wie du schaffst.

Muskeln: Brust, Schulter, Trizeps

Leichter: Mache die klassischen Push-Ups oder lege deine Knie ab

Schwerer: Platziere deine Füße auf einer Erhöhung.

Beachte: Deine Ellbogen bleiben nah am Körper.

A: DUMBBELL BENT-OVER ROW &

B: DUMBBELL SHOULDER PRESS

Du brauchst zwei Kurzhanteln und kombinierst zwei Übungen miteinander: Vorgebeugtes Rudern und Schulterdrücken. Absolviere 10 bis 12 Wiederholungen von jeder Übung, ohne eine Pause dazwischen zu machen. Erhole dich nach dem kompletten Satz 30 Sekunden und fange mit der nächsten Runde an. Eine detaillierte Beschreibung und das Video zur Übung, Dumbbell Bent-Over Row, findest du beim Oberkörper-Training A.

DUMBBELL SHOULDER PRESS



[Video ansehen](#)

Muskeln: Schulter, Trizeps, Trapezmuskel, Sägenmuskel

Beachte: Spanne deinen gesamten Körper an. Lehne deinen Oberkörper nicht zu weit nach hinten. Achte darauf, dass dein Handgelenk nicht abknickt.

A: BICEPS CURL & B: TRICEPS EXTENSION

Jetzt sind deine Oberarme dran! Diese Kombination aus Biceps Curl und Triceps Extension trainiert deinen Armbeuger und den Armstrecker. Absolviere 12 Wiederholungen von jeder Übung, ohne eine Pause dazwischen zu machen. Erhole dich anschließend 30 Sekunden und beginne mit der nächsten Runde.

BICEPS CURL



[Video ansehen](#)

Muskeln: Bizeps, Brachialis, Brachioradialis

Beachte: Vermeide es Schwung zu holen und halte deine Handgelenke gerade.

TRICEPS EXTENSION



[Video ansehen](#)

Muskeln: Trizeps

Beachte: Deine Oberarme bewegen sich dabei nicht.

UNTERKÖRPER-TRAINING

B

AIR SQUAT HOLD



Gehe tief in die Kniebeuge und halte in der untersten Position für 3 Sekunden die Spannung. Komme anschließend wieder hoch.

Muskeln: Oberschenkel, Gesäß

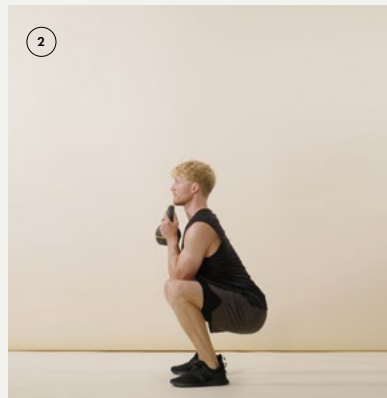
Schwerer: Entscheide dich für Jumping Squats und springe hoch.

Beachte: Lasse deine Knie leicht nach außen zeigen und vermeide X-Beine.

A: FRONT SQUAT & B: LUNGE

Du kombinierst Frontkniebeuge mit dem Ausfallschritt. Nachdem du von jeder Übung 10 bis 12 Wiederholungen absolviert hast, machst du eine Pause für 45 Sekunden. Anschließend startest du mit der nächsten Runde. Worauf du beim Ausfallschritt achten solltest, findest du inklusive Video beim Unterkörper-Training A.

FRONT SQUAT



[Video ansehen](#)

Nimm eine Kurzhantel oder eine Kettlebell und halte das Gewicht vor deinem Körper auf Brusthöhe. Deine Ellenbogen sind eng am Körper und zeigen Richtung Boden.

Muskeln: Oberschenkel, Gesäß

Beachte: Während du tief gehst, bewegen sich deine Ellbogen zwischen deine Knie. An der untersten Position sind Hüftgelenke tiefer als Kniegelenke.

LATERAL LUNGE



[Video ansehen](#)

Mache einen großen Schritt zur Seite, schiebe dabei dein Gesäß zurück. Drücke dich wieder zurück in die Ausgangsposition

Muskeln: Oberschenkel, Gesäß, Hüftbeuger und Hamstrings

Beachte: Dein Knie bleibt genau über der Ferse. Schiebe deine Hüfte in der Bewegung nach hinten.

KETTLEBELL SWING



[Video ansehen](#)

Die Übung Kettlebell Swing ist ein echter Allrounder und beansprucht nicht nur deine Muskeln, sondern trainiert auch deine Ausdauer und Koordinationsfähigkeit.

Muskeln: Der ganze Körper mit Fokus auf die hintere Kette

Beachte: Die Bewegung kommt aus der Hüfte und nicht aus den Armen. Strecke deine Hüfte explosiv nach vorne und spanne dabei dein Gesäß an. Der Rücken bleibt gerade.

ALTERNATIVE SQUAT JUMPS



[Video ansehen](#)

Du hast keine Kettlebell? Keine Sorge, für die gesprungene Kniebeuge brauchst du kein Equipment. Komm in die Squat-Position. Schiebe das Gesäß nach hinten und beuge deine Knie. Spring so hoch, wie möglich und strecke dabei explosiv die Hüfte. Lande anschließend sanft und geh mit einer flüssigen Bewegung in den nächsten Squat.

Muskeln: Oberschenkel, Gesäß

Beachte: Spannung in Gesäß und Außenseite der Oberschenkel: Die Knie dürfen nach vorne gehen, aber nie nach innen wegknicken.

JUMP ROPE



[Video ansehen](#)

Seilspringen hat sein Pausenhof-Image längst abgelegt! Mit Seilspringen trainierst du besonders deine Ausdauer, Schnell- und Sprungkraft, Rhythmusgefühl und Koordination.

Weiterer Bonus: Du verbrennst ordentlich Kalorien.

Muskeln: Waden, Oberschenkel

Beachte: Beim Seilspringen kommt die Rotation des Seils aus den Handgelenken. Halte diese dicht am Körper, Schultern und Unterarme bleiben steif. Die Beine sind dabei stets leicht gebeugt.

WOCHE 1

Starte stark in dein Training

FS

Deine erste Trainingswoche beginnt jetzt und bildet die Basis für deinen Erfolg! Werde vertraut mit den Übungen und konzentriere dich auf die richtige Ausführung. Gehe einfach ein paar Seiten zurück und schau dir die Übungen genauer an. Sitzt die Technik? Dann kann es losgehen. Viel Spaß beim Training!

DAS ERWARTET DICH IN DER ERSTEN WOCHE:

<p>DAY ①</p> <p>3x High Plank 3x Side Plank 3x10-12 Dumbbell Bent-Over Row 3x Push-Up 3x12-15 Shoulder Raise Complex 1 min Burpees</p>	<p>DAY ②</p> <p>3x10-12 Glute Bridge 3x10-12 Lunge 3x10-12 Air Squat 3x10-12 Split Squat 4x 20 sec High Knees & Jumping Jacks</p>	<p>DAY ③</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY ④</p> <p>3x Flutter Kicks 3x Bear Plank 3x 3-1-1 Tempo Push-Up 3x12 Dumbbell Bent-Over Row & Dumbbell Shoulder Press 3x12 Biceps Curl & Triceps Extension</p>	<p>DAY ⑤</p> <p>3x8-10 Air Squat Hold 3x10-12 Front Squat & Lunge 3x10-12 Lateral Lunge 3x10 Kettlebell Swing 1 min Burpees</p>
<p>DAY ⑥</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY ⑦</p> <p>30-60 min Cardio</p>			



TIPP

Proteine tragen zum Muskelwachstum bei. Direkt nach dem Training sind deine Muskeln für die Proteinaufnahme besonders sensibilisiert.

Schnapp dir am besten einen Shake und mixe dir einen leckeren Whey Protein oder Vegan Protein Shake. Unsere Protein Shakes liefern dir ca. 24 g Eiweiß pro Portion und beinhalten alle essentiellen Aminosäuren, die dein Körper braucht. Die perfekte Belohnung nach deinem harten Training.



WOCHE 2

Bleib dran!

FS

Die erste Woche ist geschafft, weiter so! Falls du einen kleinen Motivationsschub brauchst, nimm dir ein paar Minuten Zeit und denke über dein "Warum" nach. Warum hast du dich für unsere Challenge entschieden? Was willst du erreichen? Dein persönliches "Warum" ist deine beste Motivation. Du packst das!

READY? SO SIEHT DEINE ZWEITE WOCHE AUS:

<p>DAY 8</p> <p>4x High Plank 4x Side Plank 4x10-12 Dumbbell Bent-Over Row 4x Push-Up 4x12-15 Shoulder Raise Complex 2 min Burpees</p>	<p>DAY 9</p> <p>4x10-12 Glute Bridge 4x10-12 Lunge 4x10-12 Front Squat 4x10-12 Split Squat 6x 20 sec High Knees & Jumping Jacks 3-5 min Jump Rope</p>	<p>DAY 10</p> <p>Rest day</p>	
<p>DAY 11</p> <p>4x Flutter Kicks 4x Bear Plank 4x 3-1-1 Tempo Push-Up 4x12 Dumbbell Bent-Over Row & Dumbbell Shoulder Press 4x12 Biceps Curl & Triceps Extension</p>	<p>DAY 12</p> <p>3-5 min Jump Rope 4x8-10 Air Squat Hold 4x10-12 Front Squat & Lunge 4x10-12 Lateral Lunge 3x20 Kettlebell Swing 2 min Burpees</p>	<p>DAY 13</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY 14</p> <p>30-60 min Cardio</p>



TIPP

L-Glutamin ist dein neuer Trainingsbuddy und der Spezialist für Regeneration. Unser L-Glutamin ist in vegane Kapseln verpackt und dient dazu, deine Muskelregeneration nach dem Training zu unterstützen.

Einfach 4 Kapseln nach dem Training mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen.

Denk auch daran, deinen täglichen Eiweißbedarf für optimale Trainingsergebnisse zu decken. Ideal für den kleinen Hunger zwischendurch sind unsere Protein Bars oder Protein Balls. Reich an Eiweiß, ohne Zuckerzusatz und extrem lecker!



WOCHE 3

Sei stolz auf dich!

FS

Unglaublich, es ist schon die letzte Woche unserer Challenge. Wie fühlst du dich? Fallen dir die Übungen einfacher als am Anfang? Dann bist du bereit, noch eine Schippe drauf zu legen. Deine Muskeln brauchen eine neue Herausforderung, um noch stärker zu werden. Bleib dran, du hast es fast geschafft!

DAS KOMMT IN DER FINALEN WOCHE AUF DICH ZU:

<p>DAY 15</p> <p>4x High Plank 4x Side Plank 5x10-12 Dumbbell Bent-Over Row 5x Push-Up 5x12-15 Shoulder Raise Complex 3 min Burpees</p>	<p>DAY 16</p> <p>4x10-12 Glute Bridge 4x10-12 Lunge 5x10-12 Front Squat 5x10-12 Split Squat 8x 20 sec High Knees & Jumping Jacks 5 min Jump Rope</p>	<p>DAY 17</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY 18</p> <p>4x Flutter Kicks 4x Bear Plank 5x 3-1-1 Tempo Push-Up 5x12 Dumbbell Bent-Over Row & Dumbbell Shoulder Press 4x12 Biceps Curl & Triceps Extension</p>
<p>DAY 19</p> <p>5 min Jump Rope 4x8-10 Air Squat Hold 5x10-12 Front Squat & Lunge 4x10-12 Lateral Lunge 4x20 Kettlebell Swing 3 min Burpees</p>	<p>DAY 20</p> <p>Rest day</p>	<p>DAY 21</p> <p>30-60 min Cardio</p>	

TIPP

Für mehr Motivation greife zu unseren Energy Aminos und erhalte den nötigen Energiekick, den du für dein Training brauchst. Sie liefern dir eine Portion Koffein und BCAAs – perfekt für ein Workout voller Power. Einfach mit Wasser mixen, trinken und dein Training kann losgehen.

Du genießt deine Aminos am liebsten während des Trainings? Dann entscheide dich für Workout Aminos. Sie versorgen deine Muskeln sowohl kurz- als auch langfristig mit allen wichtigen Aminosäuren und kristallklarem Molkenprotein, während du hart trainierst*.

*Proteine tragen zum Muskelwachstum bei.



Du hast 21 Tage lang durchgezogen! Good job! Doch das ist erst der Anfang.

Du hast Lust auf mehr? Wie wäre es mit unserer [30-Tage Booty Challenge?](#)

Mehr Inspiration und weitere Workouts findest du [hier](#).

Deine Ernährungs-Checkliste für optimale Ergebnisse

FS



Wie du mit der richtigen Ernährung in Topform kommst

Nutze diese Ernährungs-Checkliste, um deine Fitnessziele zu erreichen.

Nach drei Wochen mit einem neuen Trainingsprogramm ist schon viel vollbracht, doch erst in Kombination mit dem richtigen Ernährungsplan kannst du wirklich das Maximum erreichen. Und das bedeutet nicht unbedingt, dass du deine Ernährung komplett umstellen musst. Es geht vielmehr darum, „kleine Anpassungen vorzunehmen“, sagt Molly Kimball, RD, CSSD, eine Sportdiätassistentin im Ochsner Fitness Center in New Orleans.

„Diese Anpassungen können sehr unterschiedlich aussehen und damit ist nicht unbedingt gemeint, dass du unbewusst zu ungesunden Lebensmitteln greifst“, erklärt sie. Laut Kimball können es der Zeitpunkt, die Häufigkeit oder sogar das Trinkverhalten sein.

Hier findest du eine allgemeine Checkliste, mit der du deine Ernährung optimieren kannst, um je nach Ziel Muskeln und Kraft aufzubauen oder Fett abzubauen.



Bestimme den Ist-Zustand

Bevor du kleine Anpassungen vornehmen kannst, musst du zunächst wissen, wo du stehst. Dazu solltest du ein paar Wochen ein Tagebuch über deine Ernährung führen, so Kimball. „Wir wollen dabei ganz unvoreingenommen sein. Wir beurteilen nicht, ob etwas gut oder schlecht ist, sondern nur wo wir stehen.“ Halte so ehrlich wie möglich fest, wieviel, was und wann du isst.



Reflektiere über dein Essverhalten

„Nachdem du dein erstes Ernährungstagebuch geschrieben hast, kannst du einige Verbesserungen vornehmen“, so Kimball. „Es könnte zum Beispiel sein, dass du nicht genug Eiweiß zu dir nimmst, dass deine Kohlenhydratzufuhr zu hoch ist, dass du sehr lange Pausen zwischen den Mahlzeiten lässt oder nachlässig wirst, wenn die Stressfaktoren am Tag sich häufen“, sagt sie.



Iss regelmäßig

Kimball zufolge solltest du die Häufigkeit oder den Zeitpunkt deiner Mahlzeiten überdenken. „Wir müssen nicht unbedingt sechs Mahlzeiten am Tag zu uns nehmen, aber der Versuch, Fenster oder Lücken von länger als vier Stunden (mehr oder weniger) zu schließen, ist eine gute Methode“, sagt sie. „Wenn man jedoch auf Intervallfasten schwört und das für einen gut funktioniert, gibt es keinen Grund, davon abzurücken“, fügt sie hinzu.





Behalte deine Makronährstoffe im Auge

Protein, Kohlenhydrate und Fette sind die drei Makronährstoffe, die du zu dir nehmen solltest. „Die beiden, auf die ich wirklich achte, und die sich leichter nach Körpergewicht berechnen lassen, sind Proteine und Kohlenhydrate. Fette lassen sich nach Vorliebe individuell anpassen“, sagt sie. Kimball empfiehlt zwei Gramm Eiweiß und zwei Gramm Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht als allgemeine Faustformel zu sich zu nehmen, um in Topform zu kommen. „Für Leistungssportler*innen wäre es entsprechend mehr“, erklärt sie.



Achte darauf, genug zu trinken

Laut Kimball ist genügend zu trinken ein wichtiger Punkt, der häufig übersehen wird: „Wir können eine Dehydrierung natürlich ausschließen, aber ich denke, wenn man tagsüber nicht genug trinkt, neigt man eher zu Heißhungerattacken“, sagt sie. Um die Flüssigkeitszufuhr zu optimieren, schlägt Kimball vor, dich auf 35 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht am Tag zu orientieren. Auch beim Sport verlierst du Flüssigkeit. Wie viel du dann trinken musst, hängt dabei auch von der Trainingsintensität ab. Je anstrengender das Workout, desto größer ist der Wasserverlust.



Finde clevere Alternativen

Wenn du deine Ernährungsweise noch weiter aufschlüsselst, kannst du sehr viele gesunde Alternativen für deine bestehenden Essgewohnheiten finden. Als Proteinquelle schlägt Kimball Fisch, Rindfleisch und Geflügel vor. „Fisch aus Wildfang ist am besten, aber nicht unbedingt notwendig, besonders wenn er teuer ist“, sagt sie. „Beim Rindfleisch sollte man sich für möglichst magere Stücke entscheiden und bei Geflügel für Brustfilet ohne Haut“. Was die Kohlenhydrate betrifft, so ist Blumenkohlreis ein hervorragender Ersatz für weißen oder braunen Reis. „Kichererbsen-Nudeln sind mein weiterer Favorit und für die meisten viel besser geeignet als Vollkornnudeln“, sagt sie. Was die Fette angeht, sollte man pflanzlichem Fett den Vorrang geben. „Für die meisten Menschen ist es in Ordnung, einige tierische Fette zu sich zu nehmen, aber man sollte pflanzliche Fette bevorzugen, wo man kann“, sagt sie. Das bedeutet, dass Kokosnussöl, Olivenöl, Avocadoöl und Nuss-Butter die idealen Fettquellen sind.

Du suchst nach Inspiration für gesunde Rezepte, die dich bei deinem Fitnessziel unterstützen? [Hier findest du alles, was dein Herz begehrt.](#)