



Viel Freude
damit & dabei.





30 Tag Plank - Challenge -

▷ im Hand- oder Unterarmstütz
▷ auf Füßen oder Knien
≈ gilt für alle Übungen

Die Plank, ob im Handstütz  oder auf den Unterarmen , stimuliert deine Bauch-, Rücken-, Schulter-, Arm-, Gesäß-, Bein- und Nackenmuskulatur. Mit der Side-Plank trainierst du zusätzlich deine Gleichgewichtsfähigkeit.

Technik für Stütz auf links

Starte in der Liegestützposition  oder Unterarmplank . Verlagere dein Gewicht auf den linken Arm und rolle dabei auf die geflexten Fußaußenkanten / Beinaußenseite (Knie). Halte die Füße geflext / Knie gebeugt & achte darauf, dass deine Beine übereinanderliegen. Stelle die rechte Hand in die Hüfte, ziehe die Schulter zurück. Halte jetzt den Rücken & die Hüfte geradlinig.

20 Sek. Side Pl.	20 Sek. [1]	30 Sek. [2]	30 Sek. Side Pl.	45 Sek. Side Pl.
45 Sek. [3]	1 Min. [1]	1 Min. Side Pl.	1 Min. [2]	1 Min. 15s Side Pl.
1' 15 Sek. [2]	1' 30 Sek. [3]	1' 30 Sek. [1]	1' 30 Sek. [2]	1' 45 Sek. [1]
2 Min. Side Pl.	2 Min. [3]	2' 15 Sek. [2]	2' 15 Sek. Side Pl.	2' 30 Sek. [1]
2' 30 Sek. Side Pl.	2' 45 Sek. [3]	2' 45 Sek. [1]	3 Min. Side Pl.	3 Min. [1]
3' 15 Sek. Side Pl.	3' 15 Sek. [3]	3' 30 Sek. Side Pl.	3' 30 Sek. [3]	4 Min. Side Pl.

Übungen (Variation)



▷ Hüfte heben + senken



▷ Oberes Knie zum freien Ellenbogen



▷ Side Plank links
↳ Plank mittig
↳ Side Plank rechts...

Viele Grüße Heidi

Side Plank

Datum Tag 1
 Datum Tag 30