



Dein 14-Tage Fitnessstudio Plan

SO SCHAFFST DU DIE CHALLENGE



PUNKTE

TAG 1

Einführungstraining
GERÄTETRAINING
30'



15P

TAG 2

-

TAG 3

-

TAG 4

Ausdauertraining
CROSSTRAINER
30'



Wellness
MEDITATION
10'




20P

TAG 5

-

TAG 6

Gruppenfitness
ZUMBA
60'



15P

TAG 7

-

TAG 8

Radfahren
ZUHAUSE - FITNESSSTUDIO
15'



Krafttraining
BODYWEIGHT TRAINING
30'



Radfahren
FITNESSSTUDIO - ZUHAUSE
15'



20P

TAG 9

-

TAG 10

-

TAG 11

Cardiotraining
LAUFBAND
30'



15P

TAG 12

-

TAG 13

-

TAG 14

Gruppenfitness
YOGA
60'



Wellness
SAUNA
30'



20P

Bei einem Durchschnitt von ca. 5.000 Schritten pro Tag und den zusätzlichen Schritten, die Du bei Deinem Training sammelst, schaffst Du so 200 Punkte in 14 Tage ohne Probleme! YAS!