

3 Wochen

Skihasen-Challenge

Sexy Beine & Po in 21 Tagen

Danke, dass Du Dich für diese Challenge entschieden hast!

In den Skigebieten liegt mehr als ausreichend Schnee. Das heißt: es ist jetzt die Zeit, die Beine für einen Skiausflug vorzubereiten!

- Magst Du in kurzer Zeit Bein- und Po-Muskulatur aufbauen?
- Magst Du Dich beim Skifahren sicher fühlen und Verletzungen minimieren?
- Magst Du, in Deine Skihose wieder reinpassen?
- Auch wenn Du keine Ski fährst - kein Problem!

Zieh die nächsten drei Wochen durch!



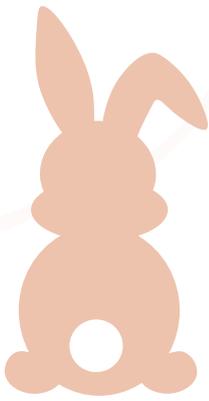
Ich bin eine leidenschaftliche Fitnesstrainerin und Hobbysportlerin. Wintersport gehört definitiv zu meinen Lieblingssportarten, da ich dort aufgewachsen bin, wo es sehr viel Schnee 6 Monate im Jahr gibt. Es gibt nichts Besseres, als die Sonnenstrahlen auf einer weißen Piste zu genießen! Viel mehr Spaß hat man, wenn man aufs Skifahren gut vorbereitet ist. Deshalb habe ich diese 3-Wochen-Challenge vorbereitet. Viel Spaß dabei!



Deine Vlada

www.fit-mit-vlada.de





3 Wochen

Skihasen-Challenge

Sexy Beine & Po in 21 Tagen

Die Challenge geht ganz einfach:

1. Drucke diese PDF-Datei aus.
2. Hänge den Ausdruck auf dem sichtbaren Ort auf, z.B. in deinem Schlafzimmer oder im Bad.
3. Im ersten Schritt denke an Dein "WARUM" und visualisiere nach Möglichkeit Dein Ziel. Denke an eine Belohnung, die Du Dir am Ende der Challenge gönnen wirst.
4. Mach es zu Deiner täglichen Routine, z.B. jeden Morgen nach dem Aufstehen oder Abends vom Schlafengehen führe Schritt für Schritt die Übungen aus.
5. Bevor Du mit den Übungen anfängst, wärme Dich ganz kurz auf. Du kannst z.B. 1 Minute lang Plank halten oder Dich am Platz bewegen (marschieren, leicht joggen, Schulter kreisen, Open Step oder Step Touch Schritte ausführen).
6. Während der Ausführung von den Übungen achte auf Deine Atmung. Durch die Nase tief ein, durch den Mund bei der Anstrengung aus.
7. Nachdem Du die Übungen gemacht hast, dehne unbedingt Deine Bein- und Pomuskeln.
8. Hacke die Übungen im Ausdruck ab und genieße den Fortschritt, den Du machst!

Equipment:

1. Bequeme Schuhe & Kleidung
2. Eine rutschfeste Fitnessmatte
3. Für die 2. Woche: ein Loop (Stärke: mittel oder stark)
4. Für die 3. Woche: 2 Hanteln (Gewicht: 1,5 bis 3 kg)

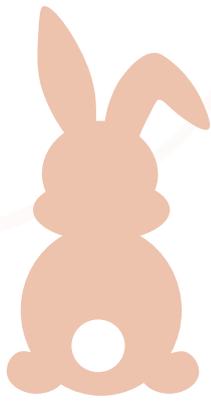
Ganz viel Spaß und Erfolg Dir!



Deine Vlada

www.fit-mit-vlada.de





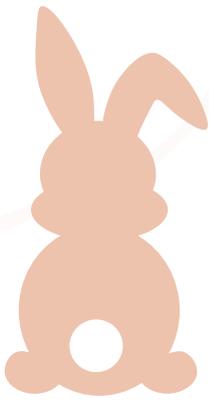
3 Wochen

Skihase-Challenge

Sexy Beine & Po in 21 Tagen

Woche 1: mit eigenem Gewicht

		MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
01								
	3 x 10 Side Lunge & Push Left & Right							
02								
	3 x 20 Low Squats							
03								
	3 x 15 Front Lunges Left & Right							
04								
	3 x 15 Sumo Squats with heel lifts Left & Right							
05								
	3 x 20 narrow-to-wide Squat Jumps							
06								
	3 x 10 Curtsey Lunge & Squat Left & Right							
07								
	3 x 20 Ski Jumps							



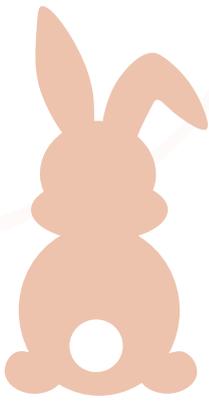
3 Wochen

Skihase-Challenge

Sexy Beine & Po in 21 Tagen

Woche 2: mit einem Loop

		MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	3 x 15 Side Lunge & Push Left & Right							
	3 x 25 Low Squats							
	3 x 20 Front Lunges Left & Right							
	3 x 20 Sumo Squats with heel lifts Left & Right							
	3 x 25 narrow-to-wide Squat Jumps							
	3 x 15 Curtsey Lunge & Squat Left & Right							
	3 x 25 Ski Jumps							



3 Wochen

Skihase-Challenge

Sexy Beine & Po in 21 Tagen

Woche 3: mit Hanteln (1,5 - 3 kg)

		MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	01 3 x 20 Side Lunge & Push Left & Right							
	02 3 x 30 Low Squats							
	03 3 x 25 Front Lunges Left & Right							
	04 3 x 25 Sumo Squats with heel lifts Left & Right							
	05 3 x 30 narrow-to-wide Squat Jumps							
	06 3 x 20 Curtsey Lunge & Squat Left & Right							
	07 3 x 30 Ski Jumps							