

Marcel Doll

50

Workouts

Die besten Challenges

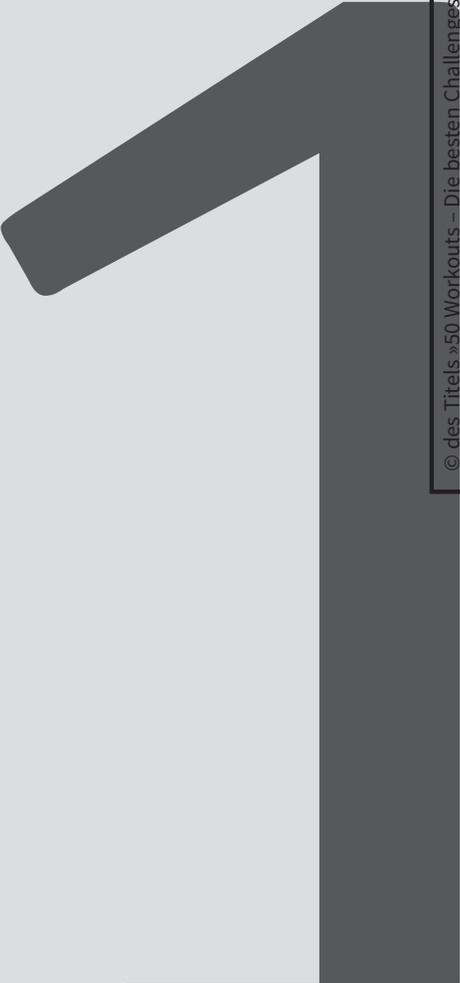
Vom ultimativen Sixpack-Workout
bis zur 5-Minuten-Multiplanke

© des Titels »50 Workouts« und der besten Challenges (978-3-7423-0297-7)
2017 by Riva Verlag, München, Riva Verlag, München, Riva Verlag, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

riva

Such die Herausforderung

© des Titels »50 Workouts – Die besten Challenges« (978-3-7423-0297-7)
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



© des Titels »50 Workouts – Die besten Challenges« (978-3-7423-0297-7)
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Was treibt dich an?

Ganz gleich ob auf Facebook, Instagram, Pinterest oder in anderen sozialen Medien, überall gibt es sie – die Fitness-Challenges. Die Zielsetzungen der Challenges könnten unterschiedlicher kaum sein. Mal geht es darum, eine Planke (Brett) fünf Minuten zu halten, mal darum, endlich einen Sixpack anzutrainieren oder jeden Tag die Oberschenkel mit Kniebeugen zum Glühen zu bringen. Die Challenges sind in jedem Fall eine gute Methode, dem inneren Schweinehund den Kampf anzusagen.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt und motiviert. Vorsätze, wie mehr Sport zu treiben, schlechte Gewohnheiten abzulegen oder endlich das lang ersehnte Fitnessziel zu erreichen, gibt es genügend. Leider verpuffen diese Vorsätze allzu oft in der Alltagshektik. Schon wieder Überstunden am Schreibtisch, der Haushalt muss auf Vordermann gebracht werden, der Abgabetermin der Steuerklärung rückt bedrohlich näher ... Gründe, die sportlichen Vorsätze nicht in die Tat umzusetzen, sind zahlreich.

Geh einen Vertrag mit dir selbst ein

Mit einer Challenge gehst du einen Vertrag mit dir selbst ein. Es ist eine mentale Strategie, die zum Erfolg führt. Hast du die Challenge, die Herausforderung, angenommen, wird das ungeahnte Kräfte entfalten. Denn nun möchtest du dir selbst und vielleicht auch anderen beweisen, dass du dieser Challenge gewachsen bist. Jede Challenge ist so gestaltet, dass du täglich einen Haken in der Liste setzen kannst, wenn du das Programm absolviert hast. Auf diese Weise kommst du mit jedem gesetzten Häkchen deinem Ziel Schritt für Schritt näher. Das gefürchtete Gefühl der Niederlage, an einem Tag keinen Haken zu setzen, wird dich antreiben, jeden Tag dein Bestes zu geben und so die Challenge erfolgreich abzuschließen.

30 Tage am Stück

Eine Challenge ist immer mit einem Ziel verbunden, das es in einer bestimmten Zeit zu erreichen gilt. Alle 50 Challenges in diesem Band haben eine Laufzeit von 30 Tagen. Warum gerade 30 Tage? Auch hier spielt die Psychologie wieder eine große Rolle. 30 Tage sind ein überschaubarer Zeitraum. Die Hürde soll zu Beginn so gering wie möglich sein, damit die Challenge in Angriff genommen wird. Was ist realistischer? Eine 30-Tage-Challenge abzuschließen oder eine 200-Tage-Challenge? Ganz sicher stimmst du mir zu, dass die erste Variante mit einer höheren Wahrscheinlichkeit erfolgreich abgeschlossen wird. Nach einem Monat hast du die Challenge geschafft und du kannst auf deine erbrachte Leistung stolz sein. Das wird dich motivieren, auf dem eingeschlagenen Weg zu bleiben und direkt eine neue Challenge zu beginnen. Alle Challenges sind mit einem Schwierigkeitsgrad von 1 (= einfach) bis 3 (= schwierig) versehen. Auf diese Weise kannst du die Herausforderung von Challenge zu Challenge steigern und deinem jeweiligen Trainingsniveau stetig anpassen.

Keine Alternative zum eigentlichen Training

Die meisten Challenges stellen keine Alternative zum eigentlichen Fitnesstraining dar. Es gibt somit kein Entweder-oder, keine Wahl zwischen Training oder Challenge, es muss vielmehr heißen: Training und Challenge. Sieh die einzelnen Challenges als Ergänzung zu deinem bisherigen Training an – sei es Krafttraining im Fitnessstudio, Functional Training oder Training im Verein. Es versteht sich von selbst, dass beispielsweise eine Planke-Challenge (Seite 49), die nur aus einer Übung besteht – dem Unterarmstütz –, natürlich kein Training ersetzen kann, das den ganzen Körper anspricht. Die Motivation und die Erfolgserlebnisse aus den Challenges wirken sich aber immer positiv auf dein eigentliches Training aus. Mit den einzelnen Challenges ist es dir möglich, für 30 Tage einen Schwerpunkt in deinem Training zu setzen. Du möchtest eine bestimmte Körperpartie gezielt trainieren, endlich 10 km am Stück laufen oder deinen ersten Klimmzug schaffen? Genau dafür sind die Challenges gedacht. Nimm die Herausforderung an! Eine Ausnahme gibt es. Eine tatsächliche Alternative zum Fitnesstraining sind die Full Body Challenges (Seite 10–15). Sie berücksichtigen alle großen Muskelpartien und sind somit als eigenständiges Trainingsprogramm geeignet. Alle 50 Challenges sind wie ein 30-tägiger Trainingsplan aufgebaut und führen dich Schritt für Schritt ans Ziel.

An die Grenzen ja, aber nicht darüber hinaus

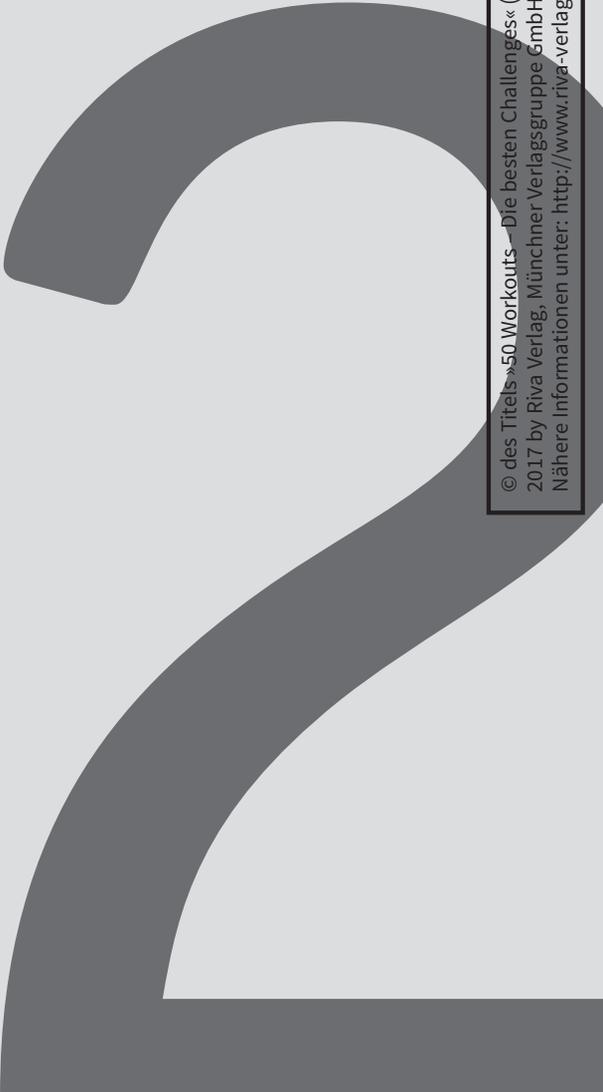
Eine Challenge wäre keine Challenge, wenn sie keine wirkliche Herausforderung darstellen würde. Dies liegt nun einmal in der Natur der Sache. Es muss jeden Tag Schweiß fließen, um die 30-Tage-Challenge erfolgreich abzuschließen. Die meisten Challenges haben somit eines gemeinsam: Sie sind hochintensiv! Nutze die Einteilung der Challenges in die drei Schwierigkeitsgrade, um Frustration zu vermeiden oder Überforderung auszuschließen. Wähle immer die passende Challenge zu deinem aktuellen Trainingsniveau!

Such die Challenge mit anderen

Challenges können einen unglaublichen Motivationsschub auslösen. Einmal die Herausforderung angenommen, wird dich nichts mehr davon abhalten, an jedem einzelnen Tag der 30-Tage-Challenge ein Häkchen in der Liste zu setzen. Du kannst die Motivation sogar noch steigern! Nimm die Challenge zusammen mit einem Freund oder einer Freundin an oder mach sie direkt zu einer Gruppen-Challenge. Pusht euch gegenseitig und teilt eure Erfahrungen. Das ist der beste Motivationskick!

Die Challenges

© des Titels »50 Workouts – Die besten Challenges« (978-3-7423-0297-7)
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



© des Titels »50 Workouts – Die besten Challenges« (978-3-7423-0297-7)
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

1 Full Body Challenge 1

1 2 3

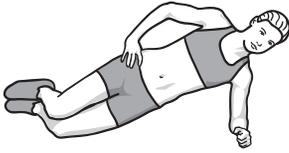
Benötigte Hilfsmittel: Tisch, Stuhl oder stabile Kiste

Du fängst gerade erst an zu trainieren und suchst schon eine Herausforderung? Dann könnte dies deine erste Fitness-Challenge sein! Sie spricht alle wesentlichen Muskelpartien des Körpers an.

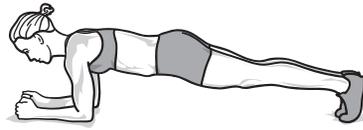
| Tag | Übungen | Belastungszeit in Sek. | Belastungspause in Sek. | Sätze |
|-----|------------------------------|------------------------|-------------------------|-------|
| 1 | CBADFE | 20 | 20 | 1 |
| 2 | CBADFE | 20 | 30 | 2 |
| 3 | BA | 20 | 15 | 4 |
| 4 | C | 60 | 30 | 4 |
| 5 | CBADFE | 20 | 25 | 2 |
| 6 | 15 Min. Ausdauer deiner Wahl | | | |
| 7 | CBADFE | 25 | 25 | 2 |
| 8 | BA | 20 | 15 | 4 |
| 9 | Pause | | | |
| 10 | CBADFE | 30 | 25 | 2 |
| 11 | C | 60 | 30 | 5 |
| 12 | CBADFE | 30 | 25 | 2 |
| 13 | BA | 25 | 15 | 4 |
| 14 | CBADFE | 30 | 20 | 2 |
| 15 | 20 Min. Ausdauer deiner Wahl | | | |
| 16 | CBADFE | 30 | 20 | 2 |
| 17 | CBADFE | 35 | 25 | 2 |
| 18 | Pause | | | |
| 19 | CBADFE | 20 | 20 | 3 |
| 20 | BA | 30 | 20 | 4 |
| 21 | CBADFE | 40 | 20 | 2 |
| 22 | C | 60 | 20 | 5 |
| 23 | 25 Min. Ausdauer deiner Wahl | | | |
| 24 | CBADFE | 40 | 30 | 3 |
| 25 | BA | 35 | 20 | 4 |
| 26 | CBADFE | 40 | 25 | 3 |
| 27 | Pause | | | |
| 28 | CBADFE | 45 | 30 | 3 |
| 29 | 30 Min. Ausdauer deiner Wahl | | | |
| 30 | CBADFE | 30 | 30 | 4 |

© des Titels »50 Workouts – Die besten Challenges« (978-3-7423-0297-7)
 2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
 Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

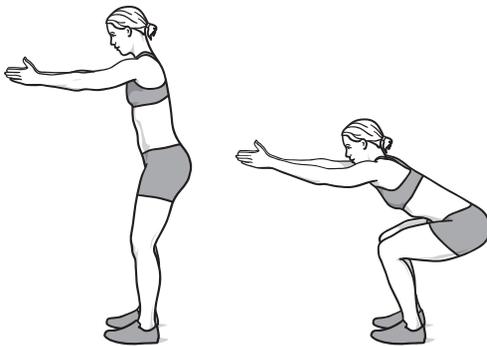
A Seitstütz mit abgelegten Knien



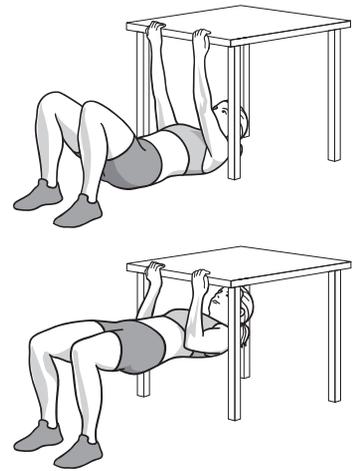
B Unterarmstütz



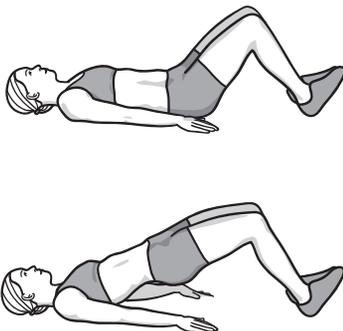
C Kniebeuge



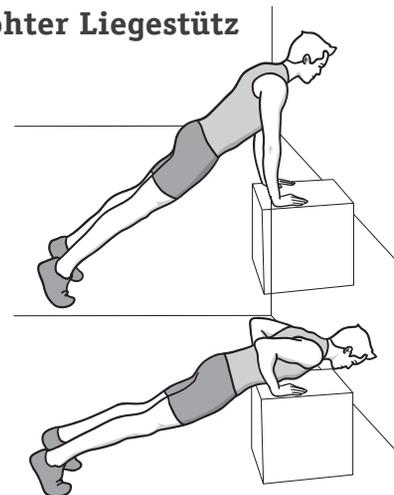
D Umgekehrtes Rudern am Tisch



E Beckenheben



F Erhöhter Liegestütz



© des Titels »50 Workouts – Die besten Challenges« (978-3-7423-0297-7)
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

2 Full Body Challenge 2

1 2 3

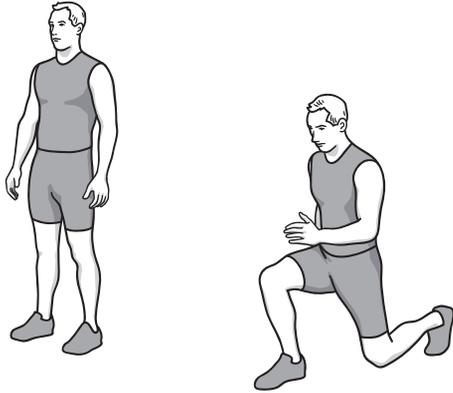
Benötigte Hilfsmittel: keine

Gymnastikmatte ausrollen und los geht's. Es braucht nicht viele Übungen, um den ganzen Körper zu trainieren, es müssen nur die richtigen sein. Ausfallschritt und Beckenheben für Beine und Po, Seitstütz, Bergsteiger und Crunches für deine Körpermitte und der Liegestütz für Brust- und Schultermuskulatur.

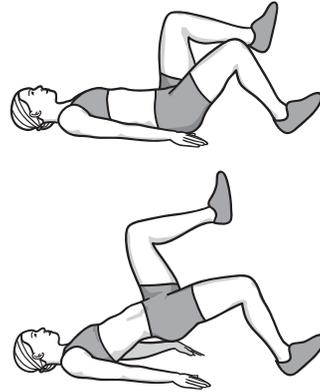
© des Titels »50 Workouts – Die besten Challenges« (978-3-7423-0297-7)
 2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
 Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

| Tag | Übungen | Belastungszeit in Sek. | Belastungspause in Sek. | Sätze |
|-----|------------------------------|------------------------|-------------------------|-------|
| 1 | AEBDCF | 30 | 20 | 1 |
| 2 | CDF | 30 | 20 | 3 |
| 3 | AEBDCF | 30 | 30 | 2 |
| 4 | AEBDCF | 40 | 30 | 1 |
| 5 | 20 Min. Ausdauer deiner Wahl | | | |
| 6 | AEBDCF | 30 | 25 | 2 |
| 7 | CDF | 30 | 30 | 4 |
| 8 | AEBDCF | 40 | 20 | 1 |
| 9 | Pause | | | |
| 10 | AEBDCF | 30 | 20 | 2 |
| 11 | 30 Min. Ausdauer deiner Wahl | | | |
| 12 | AEBDCF | 30 | 30 | 3 |
| 13 | AEBDCF | 50 | 20 | 1 |
| 14 | CDF | 30 | 25 | 4 |
| 15 | AEBDCF | 30 | 25 | 3 |
| 16 | Pause | | | |
| 17 | AEBDCF | 35 | 25 | 3 |
| 18 | AEBDCF | 50 | 10 | 1 |
| 19 | AEBDCF | 35 | 20 | 3 |
| 20 | 30 Min. Ausdauer deiner Wahl | | | |
| 21 | AEBDCF | 45 | 30 | 3 |
| 22 | CDF | 30 | 30 | 5 |
| 23 | AEBDCF | 60 | 20 | 1 |
| 24 | Pause | | | |
| 25 | AEBDCF | 30 | 30 | 4 |
| 26 | AEBDCF | 60 | 20 | 1 |
| 27 | CDF | 35 | 25 | 5 |
| 28 | 45 Min. Ausdauer deiner Wahl | | | |
| 29 | AEBDCF | 60 | 10 | 1 |
| 30 | AEBDCF | 40 | 30 | 4 |

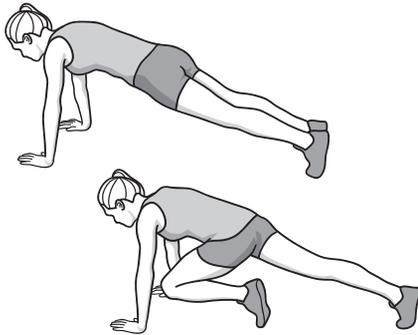
A Ausfallschritt



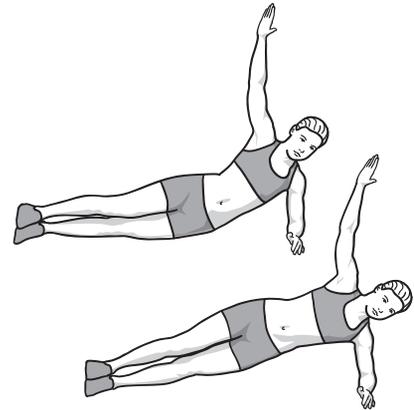
B Einbeiniges Beckenheben



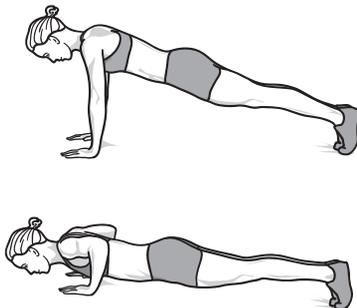
C Bergsteiger im Stütz



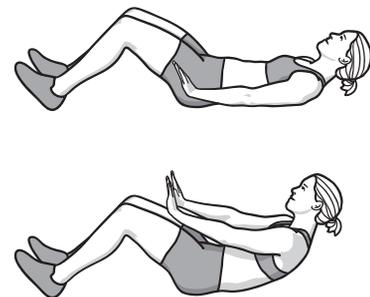
D Dynamischer Seitstütz



E Liegestütz



F Crunch



© des Titels »50 Workouts – Die besten Challenges« (978-3-7423-0297-7)
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

3 Full Body Challenge 3

1 2 3

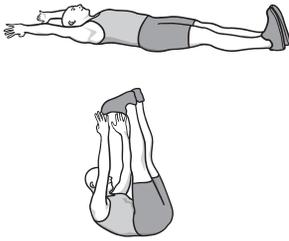
Benötigte Hilfsmittel: Stuhl oder stabile Kiste, Erhöhung (Bank, Couchtisch etc.)

Verlasse deine Komfortzone! Dies ist eine Challenge, die den ganzen Körper anspricht, aber eine gute Fitness voraussetzt. Spätestens mit Burpee und Hampelmann wird auch dein Puls auf Hochtouren sein.

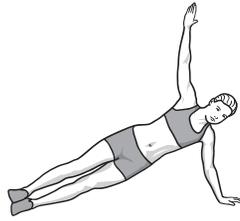
| Tag | Übungen | Belastungszeit in Sek. | Belastungspause in Sek. | Sätze |
|-----|------------------------------|------------------------|-------------------------|-------|
| 1 | HDABFCEGI | 30 | 30 | 1 |
| 2 | HI | 40 | 30 | 3 |
| 3 | EGFDBC | 30 | 30 | 2 |
| 4 | HI | 40 | 30 | 3 |
| 5 | 20 Min. Ausdauer deiner Wahl | | | |
| 6 | EGFDBC | 30 | 25 | 2 |
| 7 | HDABFCEGI | 40 | 30 | 13 |
| 8 | HI | 40 | 20 | 4 |
| 9 | Pause | | | |
| 10 | HDABFCEGI | 25 | 30 | 2 |
| 11 | HI | 30 | 30 | 4 |
| 12 | EGFDBC | 35 | 25 | 2 |
| 13 | HI | 25 | 30 | 5 |
| 14 | HDABFCEGI | 30 | 30 | 2 |
| 15 | 30 Min. Ausdauer deiner Wahl | | | |
| 16 | EGFDBC | 40 | 25 | 2 |
| 17 | HI | 30 | 30 | 5 |
| 18 | HDABFCEGI | 40 | 30 | 2 |
| 19 | Pause | | | |
| 20 | HDABFCEGI | 40 | 30 | 2 |
| 21 | EGFDBC | 40 | 20 | 2 |
| 22 | HI | 30 | 25 | 5 |
| 23 | HDABFCEGI | 45 | 30 | 2 |
| 24 | 40 Min. Ausdauer deiner Wahl | | | |
| 25 | HDABFCEGI | 45 | 25 | 2 |
| 26 | HI | 30 | 20 | 5 |
| 27 | EGFDBC | 30 | 30 | 3 |
| 28 | Pause | | | |
| 29 | HI | 30 | 30 | 6 |
| 30 | HDABFCEGI | 30 | 30 | 3 |

© des Titels »50 Workouts – Die besten Challenges« (978-3-7423-0297-7)
 2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
 Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

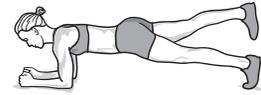
A Klappmesser



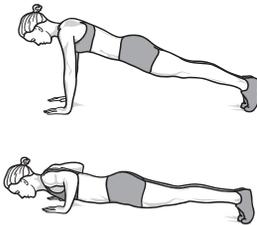
B T-Stand



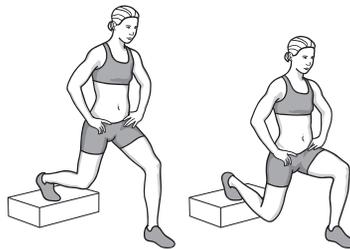
C Unterarmstütz mit wechselndem Beinaneheben



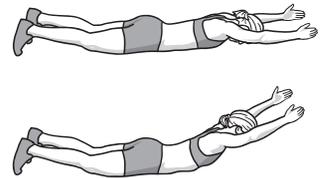
D Liegestütz



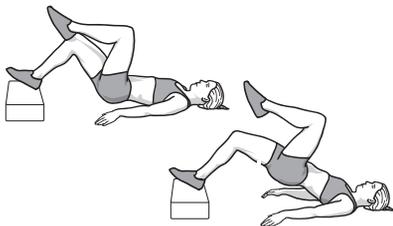
E Erhöhter Ausfallschritt



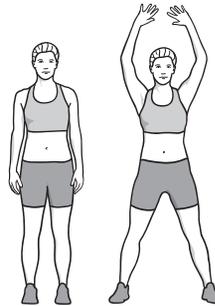
F Oberkörperaufrichten in Bauchlage



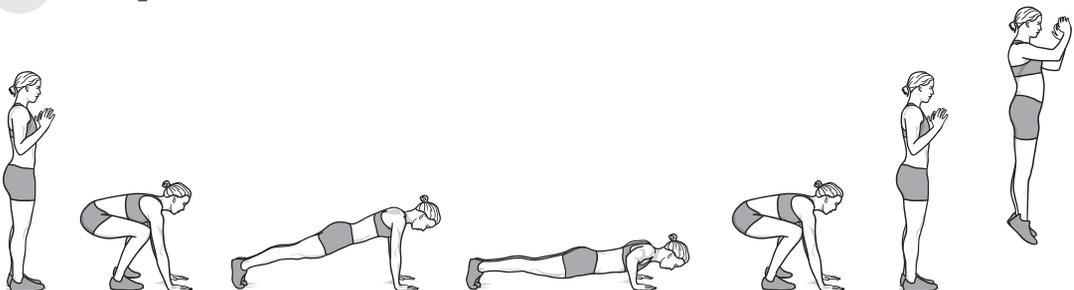
G Erhöhtes einbeiniges Beckenheben



H Hampelmann



I Burpee



© des Titels »50 Workouts – Die besten Challenges« (978-3-7423-0297-7)
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

4 Sixpack Challenge 1

1 2 3

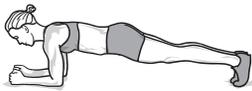
Benötigte Hilfsmittel: keine

Dein Bauchmuskeltraining bestand bisher nur aus den klassischen Crunches? Diese Challenge bringt die nötige Abwechslung in dein Training der Körpermitte – dein erster Schritt zum Sixpack.

| Tag | Übungen | Belastungszeit in Sek. | Belastungspause in Sek. | Sätze |
|-----|------------------------------|------------------------|-------------------------|-------|
| 1 | IBEDC | 30 | 15 | 1 |
| 2 | AGHF | 20 | 20 | 2 |
| 3 | IBEDC | 30 | 20 | 2 |
| 4 | 15 Min. Ausdauer deiner Wahl | | | |
| 5 | AGHF | 20 | 15 | 2 |
| 6 | CGDEFHA | 20 | 15 | 1 |
| 7 | Pause | | | |
| 8 | CGDEFHA | 20 | 20 | 2 |
| 9 | IBEDC | 30 | 15 | 2 |
| 10 | AGHF | 25 | 20 | 2 |
| 11 | 20 Min. Ausdauer deiner Wahl | | | |
| 12 | CGDEFHA | 25 | 20 | 2 |
| 13 | AGHF | 25 | 20 | 2 |
| 14 | Pause | | | |
| 15 | IBEDC | 20 | 20 | 3 |
| 16 | AGHF | 30 | 20 | 2 |
| 17 | CGDEFHA | 30 | 20 | 2 |
| 18 | 25 Min. Ausdauer deiner Wahl | | | |
| 19 | CAGE | 30 | 20 | 3 |
| 20 | IBEDC | 20 | 15 | 3 |
| 21 | Pause | | | |
| 22 | CAGE | 30 | 15 | 3 |
| 23 | CGDEFHA | 30 | 15 | 2 |
| 24 | AGHF | 30 | 15 | 2 |
| 25 | 30 Min. Ausdauer deiner Wahl | | | |
| 26 | IBEDC | 30 | 20 | 3 |
| 27 | AGHF | 30 | 20 | 3 |
| 28 | Pause | | | |
| 29 | 40 Min. Ausdauer deiner Wahl | | | |
| 30 | CGDEFHA | 30 | 20 | 3 |

© des Titels »50 Workouts – Die besten Challenges« (978-3-7423-0297-7)
 2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
 Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

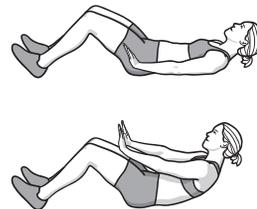
A Unterarmstütz



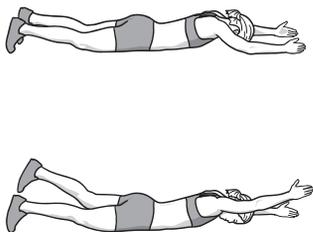
B Seitstütz mit abgelegten Knien



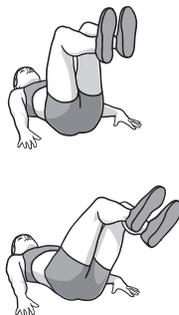
C Crunch



D Paddeln in Bauchlage



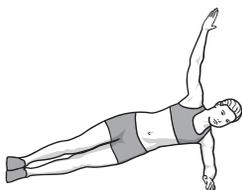
E Liegende Rumpfrotation mit angewinkelten Beinen



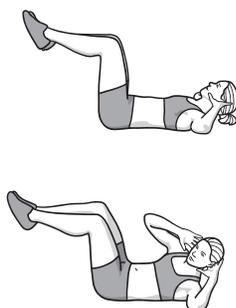
F Vierfüßlerstand mit angehobenen Knien



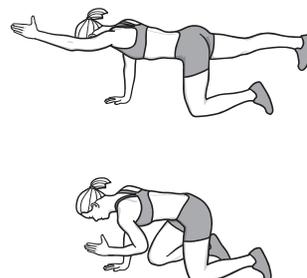
G Seitstütz



H Diagonaler Crunch



I Crunch aus dem Vierfüßlerstand



© des Titels »50 Workouts – Die besten Challenges« (978-3-7423-0297-7)
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

5 Sixpack Challenge 2

1 2 3

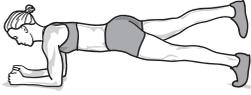
Benötigte Hilfsmittel: keine

Für die richtige Ernährung bist du verantwortlich – den Rest erledigt die Challenge! Eine gute Mischung aus statischen und dynamischen Übungen wird deine Bauchmuskeln garantiert zum Brennen bringen.

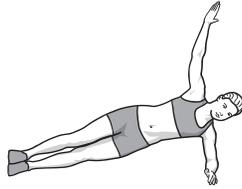
| Tag | Übungen | Belastungszeit in Sek. | Belastungspause in Sek. | Sätze |
|-----|------------------------------|------------------------|-------------------------|-------|
| 1 | GBCA | 20 | 15 | 1 |
| 2 | DFBCEH | 20 | 15 | 1 |
| 3 | AGEIF | 20 | 20 | 2 |
| 4 | 20 Min. Ausdauer deiner Wahl | | | |
| 5 | DFBCEH | 20 | 20 | 2 |
| 6 | GBCA | 20 | 20 | 2 |
| 7 | Pause | | | |
| 8 | AGEIF | 25 | 20 | 2 |
| 9 | DFBCEH | 25 | 20 | 2 |
| 10 | 30 Min. Ausdauer deiner Wahl | | | |
| 11 | GBCA | 30 | 20 | 2 |
| 12 | DFBCEH | 25 | 15 | 2 |
| 13 | AGEIF | 25 | 15 | 2 |
| 14 | Pause | | | |
| 15 | AGEIF | 30 | 20 | 2 |
| 16 | GBCA | 20 | 20 | 3 |
| 17 | DFBCEH | 20 | 20 | 3 |
| 18 | GBCA | 40 | v | 2 |
| 19 | 30 Min. Ausdauer deiner Wahl | | | |
| 20 | GBFEDHICA | 40 | 20 | 1 |
| 21 | Pause | | | |
| 22 | AGEIF | 30 | 15 | 2 |
| 23 | DFBCEH | 30 | 20 | 3 |
| 24 | GBFEDHICA | 40 | 15 | 1 |
| 25 | 40 Min. Ausdauer deiner Wahl | | | |
| 26 | GBCA | 45 | 20 | 2 |
| 27 | AGEIF | 20 | 25 | 4 |
| 28 | Pause | | | |
| 29 | GBFEDHICA | 30 | 20 | 2 |
| 30 | AGEIF | 30 | 15 | 3 |

© des Titels »50 Workouts – Die besten Challenges« (978-3-7423-0297-7)
 2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
 Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

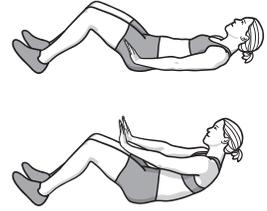
A Unterarmstütz mit wechselndem Beinheben



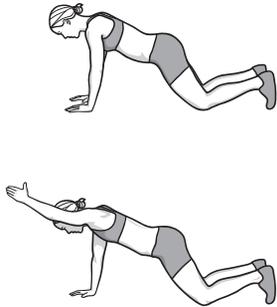
B Seitstütz



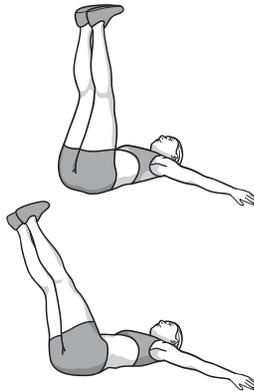
C Crunch



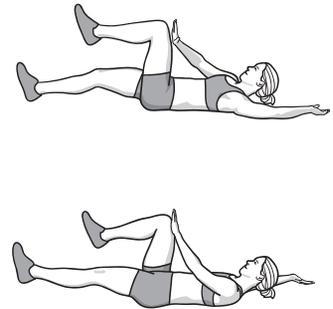
D Frontstütz mit Armheben



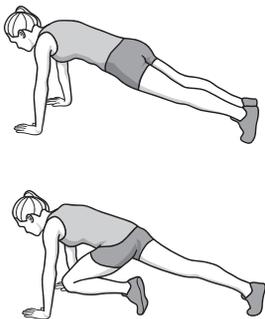
E Liegende Rumpfrotation mit gestreckten Beinen



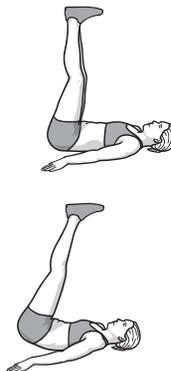
F Käfer



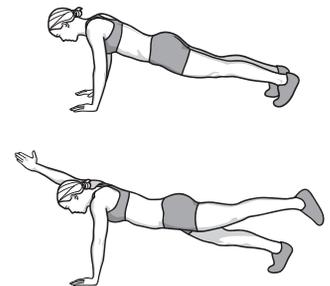
G Bergsteiger im Stütz



H Beckenlift



I Zweipunktstütz



© des Titels »50 Workouts – Die besten Challenges« (978-3-7423-0297-7)
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

6 Sixpack Challenge 3

1 2 3

Benötigte Hilfsmittel: keine

Das ultimative Sixpack-Workout. Nimmst du die Challenge an? Wenn du schon lange keinen Muskelkater mehr in der Bauchmuskulatur hattest, dann werden diese sechs Übungen mit Sicherheit dafür sorgen, dass die Erinnerung daran wieder wach wird.

| Tag | Übungen | Belastungszeit in Sek. | Belastungspause in Sek. | Sätze |
|-----|------------------------------|------------------------|-------------------------|-------|
| 1 | BAED | 30 | 20 | 2 |
| 2 | CFEA | 30 | 20 | 2 |
| 3 | ACEFDB | 30 | 20 | 1 |
| 4 | 20 Min. Ausdauer deiner Wahl | | | |
| 5 | CFEA | 30 | 15 | 2 |
| 6 | ACEFDB | 20 | 20 | 2 |
| 7 | BAED | 30 | 15 | 2 |
| 8 | Pause | | | |
| 9 | BAED | 35 | 20 | 2 |
| 10 | ACEFDB | 25 | 20 | 2 |
| 11 | 30 Min. Ausdauer deiner Wahl | | | |
| 12 | CFEA | 40 | 25 | 2 |
| 13 | BAED | 40 | 25 | 2 |
| 14 | ACEFDB | 30 | 20 | 2 |
| 15 | Pause | | | |
| 16 | ACEFDB | 35 | 20 | 2 |
| 17 | CFEA | 30 | 20 | 3 |
| 18 | BAED | 40 | 20 | 2 |
| 19 | ACEFDB | 30 | 25 | 3 |
| 20 | 30 Min. Ausdauer deiner Wahl | | | |
| 21 | BAED | 45 | 25 | 2 |
| 22 | CFEA | 35 | 20 | 3 |
| 23 | ACEFDB | 35 | 25 | 3 |
| 24 | Pause | | | |
| 25 | CFEA | 40 | 20 | 3 |
| 26 | ACEFDB | 45 | 30 | 3 |
| 27 | 40 Min. Ausdauer deiner Wahl | | | |
| 28 | BAED | 50 | 25 | 2 |
| 29 | ACEFDB | 45 | 25 | 3 |
| 30 | CFEA | 30 | 20 | 4 |

© des Titels »50 Workouts – Die besten Challenges« (978-3-7423-0297-7)
 2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
 Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>