

FIT OHNE GERÄTE

Das Tagebuch zur
90-Tage-
Challenge

riva

© des Titels »Fit ohne Geräte – Das Tagebuch zur 90-Tage-Challenge« (ISBN Print: 978-3-86883-654-7)
2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Einführung

Du hast dich entschlossen, bei der *Fit ohne Geräte* 90-Tage-Challenge mitzumachen? Das ist fantastisch!

In den kommenden drei Monaten wirst du nicht nur täglich an deinem Körper arbeiten, sondern auch an deinem Geist. Du wirst rundum fit werden, besser essen und besser schlafen und dich so stark fühlen wie vielleicht nie zuvor. Gleichzeitig arbeitest du an deinem Willen, deiner Zielstrebigkeit und deinem Durchhaltevermögen – alles Eigenschaften, die dich auch in deinem Berufs- und Alltagsleben weiterbringen. Und genau das ist unser Ziel: dich für das Leben stark und fit zu machen.

Die Veränderung der Challenge wird sich an deinem Körper, in deinem Wohlbefinden und nicht zuletzt auch in deiner Lebenseinstellung und deiner Ausstrahlung bemerkbar machen.

Dieses Tagebuch begleitet dich während der 90-Tage-Challenge und gibt dir die Möglichkeit, deine Trainingsresultate und dein tägliches Befinden ohne großen Aufwand schriftlich festzuhalten.

Nach dem erfolgreichen Abschluss ermöglicht es dir einen spannenden Rückblick auf die Challenge.

So benutzt du das Tagebuch

Vor dem Beginn der Challenge führst du die Check-ups aus dem Buch durch und trägst deine Ergebnisse in das Heft ein. Vergleiche Sie nach dem erfolgreichen Abschluss der Challenge mit deinen Ergebnissen beim Abschluss-Check.

Die Leiste am oberen Rand des Tagebuches zeigt wie die Leiste im Buch an, wie weit du bei der Challenge schon gekommen bist.

Für jede Tagesaufgabe gibt es ein Kästchen, das nach der Erledigung der Aufgabe abgehakt wird. Dein Ziel sollte es sein, alle Tagesaufgaben zu erfüllen.

Bei manchen Workouts musst du deine Zeit notieren, bei anderen die Zahl der Runden oder Wiederholungen, die du geschafft hast. Die genauen Anforderungen findest du im Buch. Das Tagebuch ist genau daran angepasst.

Die freien Linien im unteren Teil der Seiten kannst du nutzen, um Notizen zu machen: Wie geht es dir an diesem speziellen Tag der Challenge? War das Workout hart? Hast du Muskelkater? Hast du gut geschlafen? Merkst du, wie du Fortschritte machst? Es wird interessant, lehrreich und vielleicht sogar amüsant sein, deine Notizen noch einmal durchzulesen, nachdem du die Challenge geschafft hast.

Und nun viel Erfolg!

Fitness-Check-up vor dem Beginn der Challenge

Vorher-Foto gemacht

Mein Gewicht: _____ kg

Mein Brustumfang: _____ cm

Mein Taillenumfang: _____ cm

Männer

So viele Liegestütze am Stück
habe ich geschafft:

So viele Kniebeugen am Stück
habe ich geschafft:

So viele Klimmzüge am Stück
habe ich geschafft:

Frauen

So viele Kniebeugen am Stück
habe ich geschafft:

So lange konnte ich den Unter-
armstütz halten:

Lifestyle-Check-up

Wie empfindest du dein Energielevel im Alltag? Fühlst du dich in Beruf und Freizeit belastbar? Ist deine Grundstimmung eher positiv oder negativ?

Schläfst du gut und wachst du am Morgen mit dem Gefühl auf, wieder frisch für neue Aufgaben zu sein? Oder würdest du am liebsten im Bett liegen bleiben?

Welche Nahrungsmittel verlangt dein Körper instinktiv? Isst du mehrmals pro Woche Fast Food oder Fertiggerichte?

Fühlst du dich anderen Menschen gegenüber selbstbewusst und stark – oder bist du eher unsicher und zurückhaltend?

Zauderst du lange, wenn es darum geht, Entscheidungen zu treffen? Schiebst du unangenehme Dinge meist auf?

Plagen dich die klassischen Bürojob-Rückenschmerzen vom vielen Sitzen?

Ist deine natürliche Körperhaltung gerade und aufrecht oder krumm und gebückt?

Kannst du auch kleine Muskeln und Muskelgruppen bewusst und gezielt ansprechen?

Bewegst du dich gerne und regelmäßig – oder bleibst du doch öfter zu Hause hängen?

TAG 1

Datum: _____

Dein gefühltes Fitnesslevel heute

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Workout: **EVAL**

Warm-up

Workout: Notiere dir die Anzahl der Wiederholungen nach jedem Satz:

1. Bodyrocks

Satz 1 _____
Satz 2 _____
Satz 3 _____
Satz 4 _____

3. Lungen

Satz 1 _____
Satz 2 _____
Satz 3 _____
Satz 4 _____

2. Zugübung

Satz 1 _____
Satz 2 _____
Satz 3 _____
Satz 4 _____

4. Dreipunkt-Liegestütze (Männer)/ Dreipunkt-Beinscheren (Frauen)

Satz 1 _____
Satz 2 _____
Satz 3 _____
Satz 4 _____

Cool-down

Tagesaufgaben erledigt?

Workout

Mein Tipp

TAG 3

Datum: _____

Dein gefühltes Fitnesslevel heute

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Workout: **OPUS**

Warm-up

Workout: Notiere dir die Anzahl der Wiederholungen in der letzten Runde:

1. Skorpion-Kicks

3. Dreipunkt-Liegestütze (Männer)/
Dreipunkt-Beinscheren (Frauen)

2. Squats

4. Fallschirmspringer

Cool-down

Tagesaufgaben erledigt?

Workout

Mein Tipp

