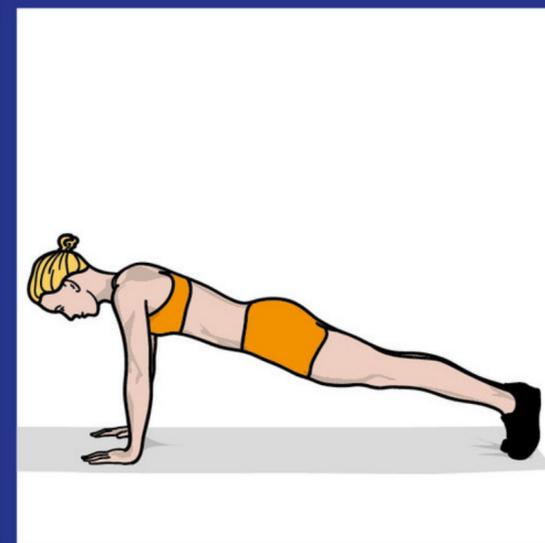
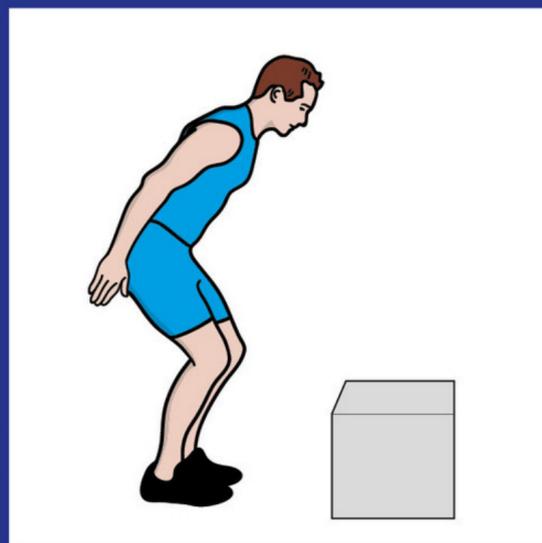
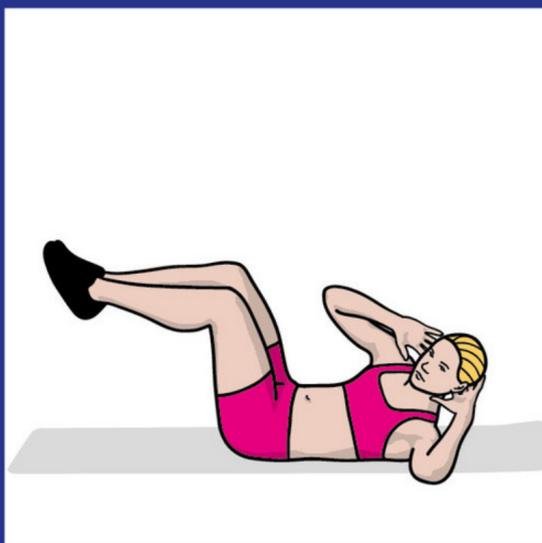


Marcel Doll

# 50

# Workouts

## Die besten Challenges



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

riva

Marcel Doll

50

**Workouts**

**riva**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.  
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

Originalausgabe

1. Auflage 2018

© 2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten.  
Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Manuela Amode, München

Lektorat: Julia Niehaus

Layout und Satz: Deborah Herzog, [www.alpsee-design.de](http://www.alpsee-design.de)

Bildnachweis: Illustrationen auf dem Umschlag und im Innenteil: evoletics – ein Produkt der science on field GmbH

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0297-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-780-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-781-6

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

## **4 Such die Herausforderung**

6 Was treibt dich an?

6 Geh einen Vertrag mit dir selbst ein

6 30 Tage am Stück

7 Keine Alternative zum eigentlichen Training

7 An die Grenzen ja, aber nicht darüber hinaus

7 Such die Challenge mit anderen

## **8 Die Challenges**

## **92 Die Übungen**

94 Übungen für die Ausdauer

97 Übungen für den Oberkörper

102 Übungen für den Rumpf

110 Übungen für die Beine

113 Mobilität

## **122 Übungsregister**

# Such die Herausforderung

---

---



# 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

---

---



# 1 Full Body Challenge 1

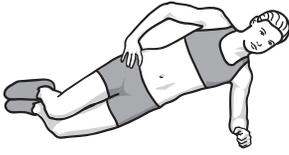
1 2 3

Benötigte Hilfsmittel: Tisch, Stuhl oder stabile Kiste

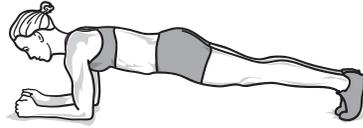
Du fängst gerade erst an zu trainieren und suchst schon eine Herausforderung? Dann könnte dies deine erste Fitness-Challenge sein! Sie spricht alle wesentlichen Muskelpartien des Körpers an.

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

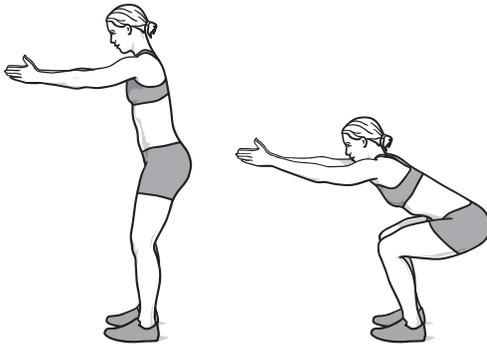
**A** Seitstütz mit abgelegten Knien



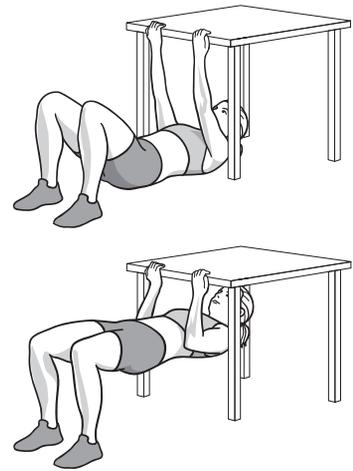
**B** Unterarmstütz



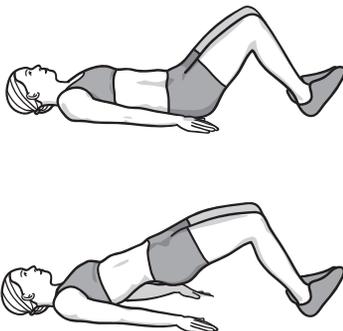
**C** Kniebeuge



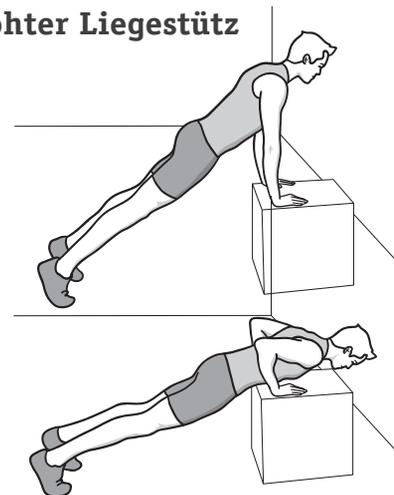
**D** Umgekehrtes Rudern am Tisch



**E** Beckenheben



**F** Erhöhter Liegestütz



# 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.

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