

| Montag                                       | Dienstag                               | Mittwoch  | Donnerstag                                    | Freitag                                     | Samstag                                  | Sonntag                                      |
|--|--|---|---|---|--|--|
|  |  |   | 1<br><b>30 Crunches<br/>Bewältigen</b>        | 2<br><b>15 Hock-<br/>Streck-Sprünge</b>     | 3<br><b>15 (Frauen-)<br/>Liegestütz</b>  | 4<br><b>Mindestens 30<br/>Min spazieren</b>  |
| 5<br><b>30 Kniebeuge<br/>(Am Stück)</b>      | 6<br><b>Eine Minute<br/>Plank</b>      | 7<br><b>20 Oberkörper<br/>Twirl</b>                   | 8<br><b>Seitlicher<br/>Plank je 1 Min</b>     | 9<br><b>Ausfallschritte<br/>15 je Seite</b> | 10<br><b>30 Po-Lift<br/>(15 je Bein)</b> | 11<br><b>Mindestens 30<br/>Min spazieren</b> |
| 12<br><b>1 Min der<br/>Schwimmer</b>         | 13<br><b>30 seitliche<br/>Crushes</b>  | 14 ❤️<br><b>Gönn dir was, es<br/>ist Valentinstag</b> | 15<br><b>1 Min an der<br/>Wand sitzen</b>     | 16<br><b>1 Min<br/>Kniehebelauf</b>         | 17<br><b>30 Trizeps Dips</b>             | 18<br><b>Mindestens 30<br/>Min spazieren</b> |
| 19<br><b>5 Liegestütz-<br/>Strecksprünge</b> | 20<br><b>1 Minute<br/>Hampelmann</b>   | 21<br><b>30x Bizeps-<br/>Türziehen</b>                | 22<br><b>15 Leg Raise<br/>Plank pro Seite</b> | 23<br><b>Superman<br/>3x15 sek halten</b>   | 24<br><b>30 Crunches<br/>bewältigen</b>  | 25<br><b>Mindestens 30<br/>Min spazieren</b> |
| 26<br><b>Eine Minute<br/>Plank</b>           | 27<br><b>30 seitliche<br/>Crunches</b> | 28<br><b>Seitlicher<br/>Plank je 1 Min</b>            |   |   |  |  |