

30 TAGE FITNESS CHALLENGE FÜR ANFÄNGER



Diese 30-Tage-Fitness-Challenge ist perfekt für Anfänger geeignet. Du brauchst keine Geräte, keine Vorkenntnisse – nur Motivation und 10–20 Minuten Zeit pro Tag. Jede Woche steigert sich sanft und bringt dich Schritt für Schritt zu einem aktiveren und gesünderen Leben.

[Kraftsportprofi.de](https://www.kraftsportprofi.de)

Rechtliche Hinweise und Haftungsausschluss

Medizinischer Hinweis

Die Inhalte dieses E-Books wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen zusammengestellt. Sie dienen ausschließlich zu Informations- und Bildungszwecken.

Sie stellen keine medizinische Beratung dar und ersetzen nicht die Untersuchung oder Behandlung durch einen Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten.

Bei gesundheitlichen Beschwerden, bestehenden Erkrankungen oder Unsicherheiten wird ausdrücklich empfohlen, vor Beginn eines Trainingsprogramms oder einer Ernährungsumstellung ärztlichen Rat einzuholen. Die Umsetzung der hier vorgestellten Tipps, Übungen und Empfehlungen erfolgt **ausschließlich auf eigene Verantwortung und eigenes Risiko.**

Erfolgsausschluss

Die in diesem E-Book beschriebenen Erfolge und Fortschritte beim Muskelaufbau, bei der Fettverbrennung oder der Leistungssteigerung sind **von Person zu Person unterschiedlich**. Sie hängen von zahlreichen individuellen Faktoren ab, wie z. B. Genetik, Trainingszustand, Lebensstil, Motivation, Ernährung und Regeneration. **Es wird kein bestimmter Erfolg garantiert.**

Urheberrecht

Dieses E-Book und sämtliche Inhalte (Texte, Bilder, Tabellen, Strukturen) sind urheberrechtlich geschützt. **Jede Vervielfältigung, Weitergabe oder Veröffentlichung – auch auszugsweise – bedarf der schriftlichen Zustimmung des Autors.** Ausgenommen davon sind kurze Zitate mit Quellenangabe im Rahmen redaktioneller Beiträge oder Rezensionen.

Datenschutz

Sofern dieses E-Book im Rahmen einer Newsletter-Anmeldung oder eines Downloads zur Verfügung gestellt wurde, gelten die **Datenschutzbestimmungen** auf der Website des Anbieters. Mehr Informationen findest du unter: [Datenschutzerklärung - Kraftsport Profi](#)

Herausgeber:

Macht & Nußbaum GbR
Wattstr. 28A
51105 Köln

Vertreten durch:
Götz Macht
Guido Nußbaum
<https://kraftsportprofi.de>
E-Mail: kontakt@machtundnussbaumgbr.de

Umsatzsteuer-ID: DE276504804

Weitere rechtliche Angaben findest du online unter:
<https://kraftsportprofi.de/impressum/>

Woche 1 – Ankommen & Routine starten

Tag	Aufgabe
Tag 1	3 Runden: 10 Kniebeugen, 5 Liegestütze (auf Knien), 20 Sek. Plank
Tag 2	15 Min. flotter Spaziergang + 5 Min. Stretching
Tag 3	3 Runden: 10 Ausfallschritte (gesamt), 10 Crunches, 20 Sek. Plank
Tag 4	Dehnübungen: Beine, Rücken, Schultern (15 Minuten)
Tag 5	4 Runden: 12 Kniebeugen, 8 Liegestütze, 20 Sek. Plank
Tag 6	Spaziergang oder leichtes Yoga (20 Min.)
Tag 7	3 Runden: 10 Ausfallschritte, 10 Crunches, 30 Sek. Plank

Notizen

Woche 2 – Stabilität & Ausdauer

Tag	Aufgabe
Tag 8	4 Runden: 15 Kniebeugen, 10 Liegestütze, 30 Sek. Plank
Tag 9	20 Min. flotter Spaziergang + 3 Dehnübungen
Tag 10	3 Runden: 15 Ausfallschritte, 15 Crunches, 30 Sek. Plank
Tag 11	3x 1 Min. Wand-Sitz + Stretching
Tag 12	4 Runden: 20 Hampelmänner, 10 Kniebeugen, 5 Liegestütze
Tag 13	Spaziergang + Dehnung (20 Minuten)
Tag 14	4 Runden: 10 Ausfallschritte, 15 Crunches, 30 Sek. Plank

Notizen

Woche 3 – Intensität & Fortschritt

Tag	Aufgabe
Tag 15	4 Runden: 20 Kniebeugen, 10 Liegestütze, 45 Sek. Plank
Tag 16	15 Min. lockeres Training + Stretching
Tag 17	3 Runden: 10 Ausfallschritte, 15 Crunches, 10 Sek. Hollow Hold
Tag 18	2x 1 Min. Wandsitz + 20 Sek. Side Planks pro Seite
Tag 19	4 Runden: 10 Burpees (leicht), 15 Kniebeugen, 30 Sek. Plank
Tag 20	30 Min. Spazieren gehen
Tag 21	3 Runden: 10 Ausfallschritte, 10 Crunches, 1 Min. Plank

Notizen

Woche 4 – Durchziehen & Stolz sein

Tag	Aufgabe
Tag 22	5 Runden: 15 Kniebeugen, 10 Liegestütze, 45 Sek. Plank
Tag 23	15 Min. Gehen + 10 Min. Stretching
Tag 24	3 Runden: 20 Ausfallschritte, 20 Crunches, 30 Sek. Plank
Tag 25	3x 1 Min. Wandsitz + 3x 20 Sek. Hollow Hold
Tag 26	4 Runden: 10 Burpees, 10 Kniebeugen, 30 Sek. Plank
Tag 27	20 Min. lockeres Training oder Spaziergang
Tag 28	3 Runden: 15 Ausfallschritte, 15 Crunches, 1 Min. Plank

Notizen

Finale – Tag 29 & 30

Tag	Aufgabe
Tag 29	Dein Lieblings-Workout der letzten 4 Wochen wiederholen
Tag 30	Fitness-Test: Max. Kniebeugen + Liegestütze in 1 Min., Plank so lange du kannst

Notizen
