

Brust-Intensiv-Challenge

100 Liegestütze pro Tag



Diese Challenge richtet sich an alle, die ihre Brustmuskulatur auf die harte Tour pushen wollen. 100 Liegestütze pro Tag – 30 Tage lang. Die Methode: Aufteilen in sinnvolle Sets über den Tag verteilt. Klingt einfach? Dann probier es aus!

Wie funktioniert's?

- Ziel: 100 saubere Liegestütze pro Tag für 30 Tage
- Aufteilen erlaubt: z. B. 10x10 oder 5x20
- Kein Tag Pause – dafür moderate Intensität
- Fokus: Technik, Spannung & Durchhaltevermögen

[Kraftsportprofi.de](https://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/>

Tag	Anzahl geschafft	Aufteilung (z. B. 5x20)	Bemerkung
Tag 1			
Tag 2			
Tag 3			
Tag 4			
Tag 5			
Tag 6			
Tag 7			
Tag 8			
Tag 9			
Tag 10			
Tag 11			
Tag 12			
Tag 13			
Tag 14			
Tag 15			
Tag 16			
Tag 17			
Tag 18			

Tag 19			
Tag 20			
Tag 21			
Tag 22			
Tag 23			
Tag 24			
Tag 25			
Tag 26			
Tag 27			
Tag 28			
Tag 29			
Tag 30			

Tipps für maximale Erfolge

- Wähle eine Aufteilung, die du auch an stressigen Tagen schaffst.
- Starte mit Varianten, die dir leicht fallen, und steigere dich.
- Spanne deinen Core mit an – Körperspannung ist entscheidend.
- Wenn nötig, mach eine leichtere Variante (z. B. auf den Knien).
- Halte durch – der Effekt kommt mit der Kontinuität!