



Die 30-Tage SPRUNG.RAUM Fitness Challenge

Hier ist dein konkreter 30-Tage-Plan, der dich fit macht – ganz ohne Equipment, aber mit einer klaren Struktur und der Extra-Portion Spaß im SPRUNG.RAUM. Wir steigern uns von Woche zu Woche!



Wichtige Hinweise vor dem Start



Warm-Up: Beginne JEDES Training (außer "Aktiv") mit 5 Minuten Aufwärmten (z.B. Armkreisen, auf der Stelle laufen, Hampelmänner light).



Cool-Down: Beende jedes Kraft- und HIIT-Training mit 5 Minuten Dehnen (Fokus auf die trainierten Muskeln).



Höre auf deinen Körper: "Saubere" Ausführung ist wichtiger als "schnell" oder "viel". Wenn etwas schmerzt, pausiere oder wähle eine leichtere Variante (z.B. Liegestütze auf Knien).



Hydration: Trink genug Wasser über den Tag verteilt!



Deine Übungen im Detail

Kraft-Übungen (Für Workout A)

Kniebeugen (Squats):

Was ist das? Die "Königsübung" für Beine und Po.

So geht's: Stell dich hüftbreit hin. Senke dein Gesäß nach hinten unten, als ob du dich auf einen Stuhl setzt. Halte den Rücken gerade und die Knie hinter den Zehenspitzen. Drück dich aus den Fersen wieder hoch.

Liegestütze (Push-ups):

Was ist das? Das beste Training für Brust, Schultern und Trizeps.

So geht's: Starte in der hohen Plank, Hände etwas weiter als Schulterbreit. Senke den Körper als gerade Linie ab, bis die Brust fast den Boden berührt. Spanne den Rumpf an! Drück dich wieder hoch. (Leichter: auf den Knien).

Ausfallschritte (Lunges):

Was ist das? Trainiert Beine, Po und deine Balance.

So geht's: Mache einen großen Schritt nach vorne. Beuge beide Knie auf ca. 90 Grad. Das vordere Knie bleibt über dem Knöchel, das hintere schwiebt knapp über dem Boden. Drück dich vom vorderen Bein zurück in den Stand und wechsle die Seite.

Unterarmstütz (Plank):

Was ist das? Die ultimative Übung für deine gesamte Rumpfmuskelatur.

So geht's: Stütze dich auf deine Unterarme und Zehenspitzen. Dein Körper bildet eine gerade Linie von Kopf bis Fersen. Spanne Bauch und Po fest an und vermeide ein Hohlkreuz. Halten!



Deine Übungen im Detail

HIIT-Übungen (Für Workout B, Teil 1)

Hampelmänner (Jumping Jacks):

So geht's: Starte im Stehen, Füße zusammen, Arme an der Seite. Springe mit den Füßen weit auseinander und führe gleichzeitig die Arme über dem Kopf zusammen. Springe sofort zurück in die Ausgangsposition.

High Knees (Kniehebellauf):

So geht's: Laufe auf der Stelle und ziehe deine Knie dabei so hoch wie möglich, mindestens auf Hüfthöhe. Halte das Tempo hoch und lande sanft auf den Fußballen.

Mountain Climbers (Bergsteiger):

So geht's: Beginne in der hohen Plank-Position (Liegestütz-Start). Ziehe abwechselnd ein Knie kraftvoll zur Brust, als würdest du horizontal sprinten. Halte die Hüfte tief und den Rücken gerade.

Burpees (Half-Burpees):

So geht's: Starte im Stehen. Gehe in die Hocke, setze die Hände auf den Boden, springe mit beiden Füßen nach hinten in die Plank. Springe mit den Füßen sofort wieder nach vorne zu den Händen. Richte dich auf (optional mit einem kleinen Strettsprung).



Deine Übungen im Detail

Core-Finisher Übungen (Für Workout B, Teil 2)

Bicycle Crunches (Rad-Crunches):

So geht's: Lege dich auf den Rücken, Hände an die Schläfen (nicht am Kopf ziehen!). Führe abwechselnd den rechten Ellbogen zum linken Knie. Das jeweils andere Bein wird dabei gerade ausgestreckt.

Beinheben (Leg Raises):

So geht's: Lege dich flach auf den Rücken, Hände unter den Po (zur Stabilisierung des unteren Rückens). Hebe deine gestreckten Beine langsam an, bis sie senkrecht stehen, und senke sie dann kontrolliert wieder ab, ohne den Boden ganz zu berühren.



Deine Workouts: Der Baukasten

Jetzt setzen wir die Übungen zu deinen Trainingseinheiten zusammen.

Workout A: Ganzkörperkraft

Was ist das? Ein Zirkeltraining für den ganzen Körper.

Ablauf: Du führst die 4 Kraft-Übungen (Kniebeugen, Liegestütze, Ausfallschritte, Plank) direkt hintereinander aus. Das ist ein "Satz".

Intensität: Pausiere 60-90 Sekunden nach jedem Satz. Die genaue Anzahl der Sätze, Wiederholungen (Reps) und die Haltedauer der Plank findest du in den Wochentabellen.

Workout B: HIIT & Core

Teil 1: HIIT (High-Intensity Interval Training)

Ablauf: Du nutzt die 4 HIIT-Übungen (Hampelmänner, High Knees, Mountain Climbers, Burpees). Du wechselst "Work" (Belastung) und "Rest" (Pause) ab.

Intensität: Die genauen Intervalle (z.B. "20 Sek. Work / 40 Sek. Rest") und die Rundenzahl findest du in den Wochentabellen.

Teil 2: Core-Finisher (Direkt nach dem HIIT)

Ablauf: Absolviere die 2 Core-Finisher Übungen (Bicycle Crunches & Beinheben) mit der oben angegebenen Satzzahl.

Workout C: Aktive Regeneration

Was ist das? Eine Einheit zur Förderung der Erholung.

Option 1: 30-45 Minuten leichte Bewegung. Das ist kein Training, sondern Erholung! (z.B. Spazieren, Radfahren, Dehnen).

Option 2: Ersetze ein HIIT-Training oder einen Regenerationstag durch 45-60 Minuten pures Springen im SPRUNG.RAUM. Das ist deine ultimative, gelenkschonende Cardio-Einheit!



Deine Wochenpläne

Woche 1



Tag 1 - Ganzkörperkraft

3 Sätze mit 10-12 Wiederholungen und 30 Sekunden Plank

20 Sekunden Arbeit / 40 Sekunden Ruhe für 6 Runden

Tag 2 - HIIT & Core



Tag 3 - Aktive Regeneration

30 Minuten Spaziergang oder leichtes Dehnen



Tag 5 - Aktive Regeneration

30 Minuten leichte Bewegung

45 Minuten lockeres Springen oder HIIT & Core

Tag 6 - SPRUNG.RAUM-Tag



Tag 7 - Ruhetag

Komplette Pause

Woche 2



Tag 8 - Ganzkörperkraft (A)

3 Sätze mit 12-15 Wiederholungen und 45 Sekunden Plank

30 Sekunden Arbeit / 30 Sekunden Ruhe für 8 Runden

Tag 9 - HIIT & Core (B)



Tag 10 - Aktive Regeneration (C)

30 Minuten Spaziergang oder Dehnen



Tag 12 - Aktive Regeneration (C)

30 Minuten leichte Bewegung

60 Minuten Springen mit wechselnder Intensität

Tag 13 - SPRUNG.RAUM-Tag! (C)



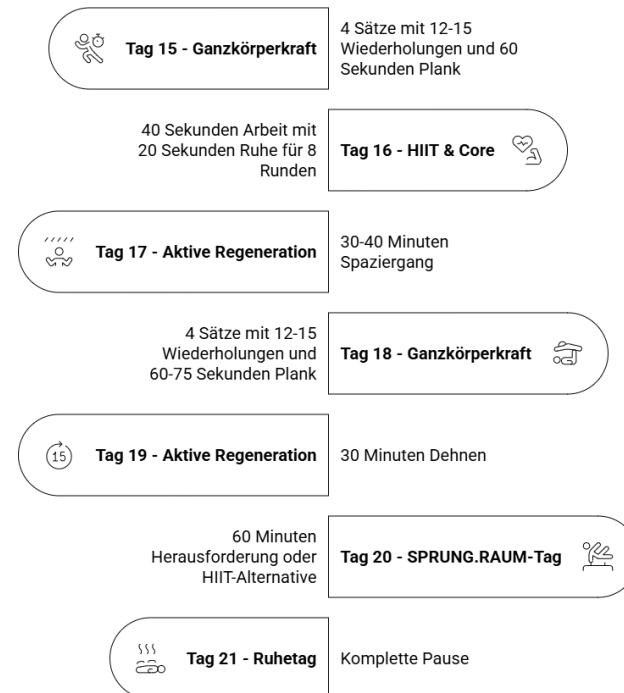
Tag 14 - RUHETAG

Komplette Pause



Deine Wochenpläne

Woche 3



Woche 4

