



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 Aufwärmen (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 schwebt knapp über dem Boden. Drück dich vom vorderen Bein zurück in den Stand und wechsele die Seite.

Unterarmstütz (Plank):

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

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 Streck sprung).



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
3 Sätze mit 10-12 Wiederholungen und 30-40 Sekunden Plank	Tag 4 - Ganzkörperkraft 
 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
3 Sätze mit 12-15 Wiederholungen und 45-60 Sekunden Plank	Tag 11 - Ganzkörperkraft (A) 
 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



Tag 15 - Ganzkörperkraft

4 Sätze mit 12-15 Wiederholungen und 60 Sekunden Plank

40 Sekunden Arbeit mit 20 Sekunden Ruhe für 8 Runden

Tag 16 - HIIT & Core



Tag 17 - Aktive Regeneration

30-40 Minuten Spaziergang

4 Sätze mit 12-15 Wiederholungen und 60-75 Sekunden Plank

Tag 18 - Ganzkörperkraft



Tag 19 - Aktive Regeneration

30 Minuten Dehnen

60 Minuten Herausforderung oder HIIT-Alternative

Tag 20 - SPRUNG.RAUM-Tag



Tag 21 - Ruhetag

Komplette Pause

Woche 4



Tag 22

Ganzkörperkraft-Workout mit Plank

HIIT & Core-Workout mit Intervallen

Tag 23



Tag 24

Aktive Regeneration mit Spaziergang

Ganzkörperkraft-Workout mit Plank

Tag 25



Tag 26

Aktive Regeneration mit Dehnen

SPRUNG.RAUM-Tag oder HIIT-Alternative

Tag 27



Tag 28

Ruhetag für Erholung

Ganzkörperkraft-Workout mit Wiederholung

Tag 29



Tag 30

Challenge-Finale mit Feier

