

30 Tage Liegestütz-Challenge

TAG 1



Wandstütz

Wall Push-ups

3x 15 Wiederholungen,
dazwischen jeweils
30 Sekunden Pause

TAG 2



Unterarmstütz

Plank

3x 20 Sekunden,
dazwischen jeweils
30 Sekunden Pause

TAG 3



Tischplatten-Stütz

Desk Push-up

3x 10 Wiederholungen,
dazwischen jeweils
30 Sekunden Pause

TAG 4



Liegestütz-Position

Straight-arm Plank

3x 20 Sekunden,
dazwischen jeweils
30 Sekunden Pause

TAG 5



Tischplatten-Stütz

Desk Push-up

3x 15 Wiederholungen,
dazwischen jeweils
30 Sekunden Pause

TAG 6



Seitlicher Unterarmstütz

Side-Plank

2x 30 Sekunden,
dazwischen
30 Sekunden Pause,
jede Seite 2x

TAG 7



Liegestütz-Position

Straight-arm Plank

4x 30 Sekunden,
dazwischen jeweils
30 Sekunden Pause

TAG 8



Trizeps-Dips

3x 8 Wiederholungen,
dazwischen jeweils
30 Sekunden Pause

TAG 9



Tischplatten-Stütz

Desk Push-up

3x 20 Wiederholungen,
dazwischen jeweils
30 Sekunden Pause

TAG 10



Liegestütz auf Knien

Knee Push-up

3x 10 Wiederholungen,
dazwischen jeweils
30 Sekunden Pause

TAG 11



Seitlicher Unterarmstütz

Side-Plank

2x 40 Sekunden,
dazwischen
30 Sekunden Pause,
jede Seite 2x

TAG 12

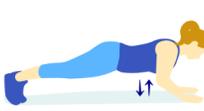


Stuhl-/Bank-Liegestütz

Chair/Bench Push-up

3x 10 Wiederholungen,
dazwischen jeweils
30 Sekunden Pause

TAG 13



Mini Push-ups

3x 20 Sekunden,
dazwischen jeweils
30 Sekunden Pause

TAG 14



Trizeps-Dips

3x 10 Wiederholungen,
dazwischen jeweils
30 Sekunden Pause

TAG 15



Stuhl-/Bank-Liegestütz

Chair/Bench Push-up

3x 10 Wiederholungen,
dazwischen jeweils
30 Sekunden Pause

TAG 16



Seitlicher Unterarmstütz

Side-Plank

2x 45 Sekunden,
dazwischen
45 Sekunden Pause,
jede Seite 2x

TAG 17



Hoher Stütz mit Schultertippen

High Plank + Shoulder-Tap

3x 30 Sekunden,
dazwischen jeweils
45 Sekunden Pause

TAG 18



Trizeps-Dips

3x 12 Wiederholungen,
dazwischen jeweils
30 Sekunden Pause

TAG 19

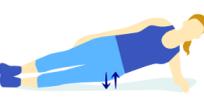


Liegestütz auf Knien

Knee Push-up

3x 15 Wiederholungen,
dazwischen jeweils
30 Sekunden Pause

TAG 20



Seitlicher Unterarmstütz mit Beckenheben

Side-Plank + Hip-Tap

2x 30 Sekunden,
dazwischen
45 Sekunden Pause,
jede Seite 2x

TAG 21



Mini Push-ups

2x 30 Sekunden,
dazwischen
30 Sekunden Pause

TAG 22

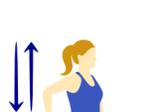


Unterarmstütz

Plank

2x 45 Sekunden,
dazwischen
45 Sekunden Pause

TAG 23



Trizeps-Dips

3x 15 Wiederholungen,
dazwischen jeweils
45 Sekunden Pause

TAG 24



1/2 Liegestütz in Zeitlupe

1/2 Push-up Slow Motion

2x 5 Wiederholungen,
dazwischen
30 Sekunden Pause

TAG 25



Seitlicher Unterarmstütz mit Beckenheben

Side-Plank + Hip-Tap

2x 30 Sekunden,
dazwischen
45 Sekunden Pause,
jede Seite 2x

TAG 26



Mini Push-ups

2x 30 Sekunden,
dazwischen
30 Sekunden Pause

TAG 27



Unterarmstütz

Plank

2x 45 Sekunden,
dazwischen
45 Sekunden Pause

TAG 28



1/2 Liegestütz in Zeitlupe

1/2 Push-up Slow Motion

2x 10 Wiederholungen,
dazwischen
30 Sekunden Pause

TAG 29

PAUSE

TAG 30



1 kompletter Liegestütz

Full Push-up



WeightWatchers