

4-WÖCHIGE PO-CHALLENGE

WOCHE 1

50 Squats
100 Bridges



01

50 Hip Thrusts
20 Single Leg Deadlifts



02

30 Backward Lunges
50 Frog Pumps

03

25 Single Leg Hip Thrusts
30 Fire Hydrants

04

30 Bulgarian Split Squats
20 Donkey Kicks

05

20 Side Lunges
15 Marching Bridges (Beine abwechseln)



06

Pause

07

WOCHE 2

100 Squats
20 Single Leg Bridges



08

100 Hip Thrusts
30 Single Leg Deadlifts



09

50 Backward Lunges
70 Frog Pumps

10

40 Single Leg Hip Thrusts
40 Fire Hydrants

11

40 Bulgarian Split Squats
30 Donkey Kicks

12

30 Side Lunges
25 Marching Bridges (Beine abwechseln)



13

Pause

14

WOCHE 3

150 Squats
30 Single Leg Bridges



15

150 Hip Thrusts
40 Single Leg Deadlifts



16

70 Backward Lunges
90 Frog Pumps

17

60 Single Leg Hip Thrusts
50 Fire Hydrants

18

50 Bulgarian Split Squats
40 Donkey Kicks

19

40 Side Lunges
35 Marching Bridges (Beine abwechseln)



20

Pause

21

WOCHE 4

200 Squats
40 Single Leg Bridges



22

150 Hip Thrusts
50 Single Leg Deadlifts



23

90 Backward Lunges
110 Frog Pumps

24

80 Single Leg Hip Thrusts
60 Fire Hydrants

25

60 Bulgarian Split Squats
50 Donkey Kicks

26

50 Side Lunges
40 Marching Bridges (Beine abwechseln)



27

Pause

28

*Verteile die tägliche Anzahl an Wiederholungen auf beliebig viele Sets und plane Pausen nach Bedarf ein.

*Übungen, die nur ein Bein beanspruchen (wie z. B. Lunges, Donkey Kicks etc.) solltest du auf jeder Seite wiederholen (liest du 30 Wiederholungen, solltest du 30 links und 30 rechts machen).

*Mit markierte Workouts sind besonders für Läufer empfohlen und runden eine Laufroutine perfekt ab.



GRATULATION,

du hast die Challenge geschafft!

Du möchtest weiterhin dranbleiben? Dann hol dir die adidas Training App für iOS oder Android!

