

GYMQUEEN

DREAM-BODY CHALLENGE!



Get totally in shape



Seite 4
GO FOR YOUR DREAMBODY!

Seite 6
**DEINE 4 WOCHEN
GET IN SHAPE CHALLENGE**

Seite 7
DER WEG ZU DEINEM DREAMBODY

Seite 8
TRAININGSGRUNDLAGEN

Seite 9
WEITERE TRAININGS-HACKS

Seite 10
ACHTE AUF EINE PROTEINREICHE ERNÄHRUNG

Seite 11
**SO ÜBERLISTEST DU DEN
SCHOKO-JIEPER**

Seite 12
DEIN TRAININGPLAN

Seite 20
DEIN CHALLENGE PLAN

Seite 28
FIT & SHAPE REZEPTE

Seite 36
GLOW & SHINE

Seite 38
CONTACT US

*LET'S GO,
GIRL!*

DEINE 4 WOCHEN FIT CHALLENGE



Dein Leitfaden durch deine Fit & Shape Challenge

Das Ziel bei dieser Challenge ist es, durch eine abwechslungsreiche Kombination aus Workoutübungen und richtiger Ernährung den perfekt definierten Körper zu bekommen. Denn nichts ist attraktiver, als eine Frau, die sich wohl in ihrer Haut fühlt und das auch ausstrahlt.

Notiere dir hier, was deinen persönlichen Wohlfühlbody ausmacht und welche Körperteile du besonders definieren willst. Außerdem hast du hier Platz, ein Foto von dir, von vor der Challenge, einzukleben.

Das bin ich vor der Challenge (Foto)

WAKE UP, IT'S TIME TO WORK IT OUT!

DER WEG ZU DEINEM WOHLFÜHLBODY

Der Weg zu deinem Dreambody ist gar nicht so steinig, wie du vielleicht vermutest. Wir stehen hinter dir und feuern dich an, damit du deine Ziele erreichst und das Beste aus dir herausholst. In Kürze zusammengefasst, geht es in dieser Challenge um folgende Punkte, die wir in diesem Guide Schritt für Schritt mit dir durchgehen werden.



Challenge und Ziele



Rezepte



Trainingsgrundlagen



Dein persönlicher Trainingsplan



Proteinreiche Ernährung



Dein GYMQUEEN Proteinpaket

GYMQUEEN

MOTIVATIONSTIPP:

Du bist schon immer wunderbar. Jetzt entscheidest du dich gesünder, fitter, schneller und stärker zu werden.

DEIN TRAININGSPLAN

Mache 5x die Woche ein Workout

Ein guter Trainingsplan hilft dir, Struktur in dein Training zu bringen und deine Level kontinuierlich zu steigern.

Um in 4 Wochen in Bestform zu kommen, empfehlen wir dir das Workout wie in unserem Challengeplan auf Seite 18 beschrieben oder bei dem Online Workoutprogramm von **Fitnessraum.de** mitzumachen. Einen Code für ein 4-Wochen **gratis** Programm findest du in deiner Bestellbestätigung.

Das Wichtigste in Kürze:

- Wichtig ist, dass du abwechselnd die unterschiedlichen Körperregionen trainierst, damit die Muskelpartien sich zwischenzeitlich regenerieren können. In deinem Challengeplan siehst du, welche Körperregionen sich gut im Training kombinieren lassen.
- Starte je mit einem 5 Minuten Warm-Up-Programm. Übungen dazu findest du in deinem Challengeplan.
- Bei den Übungen solltest du die Anzahl der Wiederholungen über den Zeitraum der Challenge steigern:
 - Starte in der ersten Woche mit 3 Durchgängen à 8 Wiederholungen.
 - Erhöhe in der zweiten Woche auf 10 Wiederholungen,
 - in der dritten Woche auf 12 Wiederholungen
 - und in der vierten Woche auf 15 Wiederholungen.
- Bleibe am Ball und schmeiße nicht das Handtuch, sondern nutze das Handtuch, um dir den Schweiß abzuwischen. Denk daran, du bist eine GYMQUEEN.

GYMQUEEN

TIPP

Du kannst gezielt bestimmte Körperbereiche straffen, gezielt an bestimmten Stellen abnehmen funktioniert leider nicht.



Hier sind die einzelnen Übungen aus deinem Challengeplan auf Seite 18, im Detail beschrieben.

BAUCH



LOOK LIKE A BEAUTY,
TRAIN LIKE A
MOTHERFUCKING
BEAST.

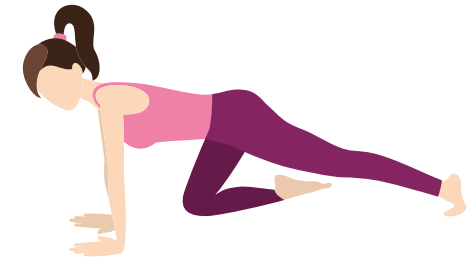
Crossover Crunch

- Lege dich mit dem Rücken auf den Boden
- Verschränke die Arme hinter deinem Kopf
- Ziehe abwechselnd ein Bein an und versuche das Knie mit dem gegenüberliegenden Ellenbogen zu berühren (linker Arm an rechtes Knie und umgekehrt)



Mountain Climbers

- Starte in der Liegestützposition und spanne den ganzen Körper an
- Ziehe nun abwechselnd ein Bein bis zur Brust
- Je schneller du das Bein wechselst, desto effektiver und anstrengender wird die Übung
- Achte stets auf deine Körperspannung



Side Planks








- Starte in der Seitenlagenposition und halte deine Beine geschlossen und gestreckt
- Stütze dich auf deinen gestreckten rechten Arm und hebe dein Becken an
- Setze den linken Fuß vor den Rechten
- Achte darauf, dass dein ganzer Körper eine gerade Linie bildet
- Strecke deinen linken Arm in die Luft
- Halte diese Position so lange, wie du kannst und wechsle dann die Seite



DEIN CHALLENGE PLAN

BEISPIEL FÜR EINE TRAININGSWOCHE








Die Übungen findest du ab Seite 13

| | MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO |
|---|---|--|---|---|--|--|---|
| Dein Training | <p>UNTERKÖRPER</p> <p>WARM UP 5 Minuten auf der Stelle sprinten</p> <p>BEINE</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 x 8-15 Wiederholungen Squats • 3 x 8-15 Wiederholungen Walking Lunges <p>PO</p> <p>3 x 8-15 Wiederholungen Hip Thrusts</p> <p>BAUCH</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 x 8-15 Wiederholungen Crossover Crunch <p>STRETCHING</p> <p>3 Minuten zum Abschluss Oberschenkel und Waden dehnen</p> | <p>OBERKÖRPER</p> <p>WARM UP 5 Minuten Seil springen</p> <p>RÜCKEN</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 x 8-15 Rudern mit Resistance Band <p>BRUST</p> <p>3 x 8-15 Wiederholungen Liegestütz</p> <p>ARME</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 x 8-15 Wiederholungen Dips an einem Stuhl • 3 x 8-15 Wiederholungen Curls mit einem Resistance Band • 3 x 8-15 Wiederholungen Superman <p>STRETCHING</p> <p>3 Minuten zum Abschluss Arme und Schultermuskulatur dehnen</p> | <p>UNTERKÖRPER</p> <p>WARM UP 2,5 Minuten Side Steps und die Arme mitnehmen, 2,5 Minuten auf der Stelle steppen</p> <p>BEINE</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 x 8-15 Wiederholungen Jumpsquats • 3 x 8-15 Wiederholungen Side Lunges <p>PO</p> <p>3 x 8-15 Wiederholungen Kickbacks</p> <p>BAUCH</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 x 8-15 Wiederholungen Mountain Climbers <p>STRETCHING</p> <p>Mache zum Schluss 3 Minuten Ganzkörper Stretching</p> | <p>RESTDAY</p> | <p>OBERKÖRPER</p> <p>WARM UP 5 Minuten Schattenboxen</p> <p>RÜCKEN</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 x 8-15 Superman <p>BRUST</p> <p>3 x 8-15 Wiederholungen Liegestütz</p> <p>ARME</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 x 8-15 Wiederholungen Dips an einem Stuhl • 3 x 8-15 Wiederholungen Seitenheben mit Resistance Band <p>STRETCHING</p> <p>3 Minuten zum Abschluss Arme und Schultermuskulatur dehnen</p> | <p>GANZKÖRPER</p> <p>WARM UP 2,5 Minuten Side Steps und die Arme mitnehmen, 2,5 Minuten Hampelmann</p> <p>BEINE</p> <p>3 x 8-15 Squats</p> <p>RÜCKEN</p> <p>3 x 8-15 Rudern mit Resistance Band</p> <p>BEINE</p> <p>2 x 8-15 Walking Lunges</p> <p>ARME</p> <p>3 x 8-15 Curls mit Resistance Band</p> <p>PO</p> <p>3 x 8-15 Kickbacks</p> <p>BAUCH</p> <p>3 x 8-15 Side Planks</p> <p>STRETCHING</p> <p>Mache zum Schluss 3 Minuten Ganzkörper Stretching</p> | <p>RESTDAY</p> |
| Wasser |  <p>0,3 L x 5</p> |  <p>0,3 L x 5</p> |  <p>0,3 L x 5</p> |  <p>0,3 L x 5</p> |  <p>0,3 L x 5</p> |  <p>0,3 L x 5</p> |  <p>0,3 L x 5</p> |
| Kalorienaufnahme (Basierend auf deinem Energieumsatz) | <input checked="" type="checkbox"/> Kalorien-arm <input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Cheat-day | <input checked="" type="checkbox"/> Kalorien-arm <input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Cheat-day | <input type="checkbox"/> Kalorien-arm <input checked="" type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Cheat-day | <input checked="" type="checkbox"/> Kalorien-arm <input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Cheat-day | <input checked="" type="checkbox"/> Kalorien-arm <input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Cheat-day | <input checked="" type="checkbox"/> Kalorien-arm <input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Cheat-day | <input type="checkbox"/> Kalorien-arm <input checked="" type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Cheat-day |
| Highlight des Tages | | | | | GYM NOW, COUCH LATER! | | |

Kreuze an, wie viel du getrunken hast!

DEIN CHALLENGE PLAN

WOCHE 1

| | MO | DI | MI | DO | FR | SA | SO | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Dein Training | | | | | | | | |
| Wasser |  0,3 L x 5 |  0,3 L x 5 |  0,3 L x 5 |  0,3 L x 5 |  0,3 L x 5 |  0,3 L x 5 |  0,3 L x 5 | |
| Kalorienaufnahme (Basierend auf deinem Energieumsatz) | <input type="checkbox"/> Kalorien-arm <input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Cheat-day | <input type="checkbox"/> Kalorien-arm <input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Cheat-day | <input type="checkbox"/> Kalorien-arm <input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Cheat-day | <input type="checkbox"/> Kalorien-arm <input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Cheat-day | <input type="checkbox"/> Kalorien-arm <input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Cheat-day | <input type="checkbox"/> Kalorien-arm <input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Cheat-day | <input type="checkbox"/> Kalorien-arm <input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Cheat-day | <input type="checkbox"/> Kalorien-arm <input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Cheat-day |
| Highlight des Tages | | <p><i>'EXCUSES DONT BURN CALORIES!</i></p> | | | | | | |

Kreuze an, wie viel du getrunken hast!

GYMQUEEN
TIPP:

Der **Fluffy Protein Riegel** von **GYMQUEEN** ist der perfekte eiweißreiche Snack für Zwischendurch & enthält keinen zugesetzten Zucker.



CONTACT US!

GYMQUEEN

RSH Functional Food GmbH, Radlkofersstraße 2, 81373 München

www.gymqueen.de

info@gymqueen.de



Die Ratschläge sind von den Autoren sorgfältig erwogen und geprüft worden, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder sonstige Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Urhebers. Bildquellen: Adobe Stock