

# LES MILLS

## 30 TAGE LES MILLS UNITED CHALLENGE #UNITED #30DAYSUNITED #UNITEDCHALLENGE

### STARTE FITTER DENN JE INS NEUE JAHR : 30 TAGE, 30 WORKOUTS, 30 MAL FITTER!

Dokumentiere mit diesem Plan deinen Erfolg: Hake jeden Tag dein absolviertes Workout entweder auf der gedruckten oder der digitalen Version mit einem Klick ab.


Entscheide selbst, ob du dir täglich 15, 30 oder sogar 60 Minuten Zeit nimmst, um deine Fitness in 2021 auf ein neues Level zu bringen.

Mit deinem kostenlosen Probeabo für LES MILLS On Demand kannst du dir 30 Tage lang jeden Tag aufs Neue dein Workout auswählen.

Registriere dich unter [www.lesmills.com/de/ondemand/](http://www.lesmills.com/de/ondemand/) und lege sofort los.

Was zählt ist, dass du dabei bleibst. Mach den Plan zu deinem Eigenen.

Setz dir ein Ziel und werde 30 Tage am Stück eine fittere, stärkere und glücklichere Version deiner Selbst.

1	TAG 01 — CARDIO _____	TAG 02 — STRENGTH _____	TAG 03 — BODY & MIND _____	TAG 04 — CARDIO _____	TAG 05 — STRENGTH _____	TAG 06 — BODY & MIND _____	TAG 07 — CARDIO _____
	🕒 30 min <input type="radio"/>	🕒 30 min <input type="radio"/>	🕒 30 min <input type="radio"/>	🕒 30 min <input type="radio"/>	🕒 30 min <input type="radio"/>	🕒 30 min <input type="radio"/>	🕒 30 min <input type="radio"/>
2	TAG 08 — STRENGTH _____	TAG 09 — CARDIO _____	TAG 10 — CARDIO _____	TAG 11 — BODY & MIND _____	TAG 12 — CARDIO _____	TAG 13 — BODY & MIND _____	TAG 14 — STRENGTH _____
	🕒 30 min <input type="radio"/>	🕒 30 min <input type="radio"/>	🕒 30 min <input type="radio"/>	🕒 30 min <input type="radio"/>	🕒 30 min <input type="radio"/>	🕒 30 min <input type="radio"/>	🕒 30 min <input type="radio"/>
3	TAG 15 — CARDIO _____	TAG 16 — STRENGTH _____	TAG 17 — CARDIO _____	TAG 18 — STRENGTH _____	TAG 19 — CARDIO _____	TAG 20 — BODY & MIND _____	TAG 21 — HIIT _____
	🕒 30 min <input type="radio"/>	🕒 30 min <input type="radio"/>	🕒 30 min <input type="radio"/>	🕒 30 min <input type="radio"/>	🕒 20 min <input type="radio"/>	🕒 30 min <input type="radio"/>	🕒 30 min <input type="radio"/>
4	TAG 22 — CARDIO _____	TAG 23 — HIIT _____	TAG 24 — STRENGTH _____	TAG 25 — CARDIO _____	TAG 26 — STRENGTH _____	TAG 27 — BODY & MIND _____	TAG 28 — CARDIO _____
	🕒 30 min <input type="radio"/>	🕒 30 min <input type="radio"/>	🕒 30 min <input type="radio"/>	🕒 30 min <input type="radio"/>	🕒 <input type="radio"/>	🕒 0 min <input type="radio"/>	🕒 30 min <input type="radio"/>
5	TAG 29 — CARDIO _____	TAG 30 — STRENGTH _____					
	🕒 30 min <input type="radio"/>	🕒 30 min <input type="radio"/>					

Cardio-Workouts kannst du durch eine Jogging-Einheit, einer Fahrrad-Tour oder einem anderen Ausdauer-Training ersetzen.

Krafttraining-Workouts können mit Freihanteltraining oder anderweitigem Krafttraining absolviert werden.

Body & Mind-Einheiten kannst du auch durch Meditationen, einen langen Spaziergang oder eine Body & Mind-Einheit anderer Art ersetzen.

Zum Vervollständigen ankreuzen ☑