

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/ 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 BODYATTACK #106 🕒 55 min <input type="radio"/>	TAG 02 — STRENGTH CXWORX #37 🕒 30 min <input type="radio"/>	TAG 03 — BODY & MIND BODYBALANCE #88 🕒 30 min <input type="radio"/>	TAG 04 — CARDIO BODYCOMBAT #81 🕒 45 min <input type="radio"/>	TAG 05 — HIIT GRIT STRENGTH #32 🕒 30 min <input type="radio"/>	TAG 06 — BODY & MIND STRETCH #01 🕒 30 min <input type="radio"/>	TAG 07 — STRENGTH BODYPUMP #UNITED 🕒 55 min <input type="radio"/>	
2	TAG 08 — STRENGTH CXWORX #34 ODER BARRE #08 🕒 30 min <input type="radio"/>	TAG 09 — CARDIO BODYCOMBAT #75 🕒 55 min <input type="radio"/>	TAG 10 — CARDIO BODYATTACK #102 🕒 30 min <input type="radio"/>	TAG 11 — BODY & MIND BODYBALANCE #87 🕒 30 min <input type="radio"/>	TAG 12 — STRENGTH BODYPUMP #113 🕒 55 min <input type="radio"/>	TAG 13 — BODY & MIND STRETCH #02 🕒 30 min <input type="radio"/>	TAG 14 — STRENGTH CXWORX #29 🕒 30 min <input type="radio"/>	
3	TAG 15 — CARDIO BODYCOMBAT #78 🕒 55 min <input type="radio"/>	TAG 16 — STRENGTH BODYBALANCE #74 🕒 30 min <input type="radio"/>	TAG 17 — CARDIO BODYATTACK #75 ODER SH'BAM #36 🕒 55 min <input type="radio"/>	TAG 18 — STRENGTH CXWORX #32 🕒 30 min <input type="radio"/>	TAG 19 — CARDIO BODYCOMBAT #82 CARDIO BLAST 🕒 20 min <input type="radio"/>	TAG 20 — BODY & MIND STRETCH #03 🕒 30 min <input type="radio"/>	TAG 21 — HIIT GRIT CARDIO #27 🕒 30 min <input type="radio"/>	
4	TAG 22 — CARDIO BODYCOMBAT #76 🕒 55 min <input type="radio"/>	TAG 23 — HIIT GRIT CARDIO #30 🕒 30 min <input type="radio"/>	TAG 24 — STRENGTH CXWORX #33 🕒 30 min <input type="radio"/>	TAG 25 — CARDIO BODYATTACK #105 🕒 55 min <input type="radio"/>	TAG 26 — STRENGTH CXWORX #31 ODER BARRE #07 🕒 30 min <input type="radio"/>	TAG 27 — BODY & MIND BODYBALANCE #84 🕒 30 min <input type="radio"/>	TAG 28 STRENGTH BODYPUMP #110 🕒 55 min <input type="radio"/>	
5	TAG 29 — CARDIO BODYCOMBAT #78 🕒 30 min <input type="radio"/>	TAG 30 — STRENGTH BODYBALANCE #88 🕒 55 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 ☑