

Andrea Temminghoff

EINFACH STARK



Das 90-Tage-Fitnessprogramm für Powerfrauen

Mit 3 kompletten Trainingsplänen

in 3x30 Minuten pro Woche

zu Hause oder unterwegs

Liegestütze, Klimmzüge, Kniebeugen & Co. lernen

[Level 1]

INHALT

WILLKOMMEN auf deinem Weg hin zu einer rundum starken Powerfrau

ÜBERBLICK: Dein 90-Tage-Powerprogramm

WARM-UP: Erst mal auf Betriebstemperatur kommen

WORKOUT 1. MONAT: Wenn nicht jetzt, wann dann?

1. *ZIEHEN I: Waagerechter Klimmzug mit aufgestellten Füßen*
2. *RUMPFSTABILITÄT: Plank*
3. *DRÜCKEN: Liegestütz mit Stuhl*
4. *BEINE & PO: Ausfallschritt rückwärts*
5. *ZIEHEN II: Rücken-Aktivierung im Liegen*
6. *HÜFTE: Schulterbrücke*

WORKOUT 2. MONAT: Volle Kraft voraus!

1. *ZIEHEN I: Waagerechter Klimmzug mit gestreckten Beinen*
2. *RUMPFSTABILITÄT: Plank mit Marschieren*
3. *DRÜCKEN: Liegestütz auf den Knien*

4. *BEINE & PO: Kniebeuge*
5. *ZIEHEN II: Rudern an der Wand*
6. *HÜFTE: Schulterbrücke mit angewinkeltem Bein*

WORKOUT 3. MONAT: Trainieren wie Wonderwoman...

1. *ZIEHEN I: Waagerechter Klimmzug mit erhöhten Beinen*
2. *RUMPFSTABILITÄT: Plank mit Armstreckung*
3. *DRÜCKEN: Vollständiger Liegestütz*
4. *BEINE & PO: Unsichtbarer Stuhl*
5. *ZIEHEN II: Reverse-Fly im Liegen*
6. *HÜFTE: Schulterbrücke mit ausgestrecktem Bein*

CARDIO-FINISHER: Burpees im Tabata-Style

DU WILLST MEHR? Tipps und Support für deine weitere Transformation

**EINMALIGES
ANGEBOT**

**Du willst WIRKLICH stärker werden und dein
VOLLES Potenzial leben?**

**Dann nutze unbedingt die LETZTE Möglichkeit,
dich EXKLUSIV 1:1 von mir coachen zu lassen:**

- +++ Mit individuellen Trainingsplänen für Zuhause,**
- +++ praktischen Ernährungstipps,**
- +++ täglichen Motivationsschüben**
- +++ und vielem mehr ...**

**Schreibe JETZT eine E-Mail mit dem Betreff
„Kostenloses Turbo-Telefonat“
an support@superSTRONGshe.com!**

**Und schon sprechen wir, wie ich dich am besten dabei unterstützen kann,
ENDLICH deine wahre Kraft zu entfalten – äußerlich UND innerlich ...**

WILLKOMMEN AUF DEINEM WEG HIN ZU EINER RUNDUM STARKEN POWERFRAU

LIEBE POWERFRAU,

schnall' dich am besten gleich zu Beginn gut an! ;-)) Denn **JETZT & HIER** geht sie los — deine persönliche Reise hin zu einem **RUNDUM STARKEN ICH**: Du möchtest einen Liegestütz nach dem anderen raushauen? Bei Kniebeugen oder Planks **BIS AN DEINE GRENZEN** gehen, um endlich in deine **WAHRE KRAFT** zu kommen? Noch dazu deiner steifen Hüfte neuen **SCHWUNG** verleihen? Und natürlich auch an der Klimmzugstange (bildlich gesprochen) **ÜBER DICH HINAUSWACHSEN?**

Dann hast du mit diesem **EINZIGARTIG EFFEKTIVEN** Trainingsplan für Einsteigerinnen **GENAU DIE RICHTIGE ENTSCHEIDUNG** getroffen: Auf den kommenden Seiten zeige ich dir nämlich **SCHRITT FÜR SCHRITT**, wie du aus meiner eigenen Erfahrung nach knapp **ZEHN JAHREN** Bodyweight-Exercises und mit meinem Wissen als zertifizierte **FUNCTIONAL TRAINERIN** **SOFORT** mit deiner sportlichen Transformation **DURCHSTARTEN** kannst!



Das Einzige, was du dafür brauchst, ist DER UNBÄNDIGE WILLE, dich äußerlich UND innerlich nicht länger kleinkriegen zu lassen, sondern von heute an **3 TAGE PRO WOCHE** für gerade mal **30 MINUTEN** alles aus dir rauszuholen. Selbst AUSREDEN wie "Ich habe keine Zeit, ins Gym zu gehen" oder "Ich will mein gemütliches Zuhause nicht mit irgendwelchen teuren Geräten verschandeln" haben dabei NULL CHANCEN: Schließlich habe ich für dein zukünftiges Wonderwoman-Workout ausnahmslos Übungen mit dem eigenen Körpergewicht zusammengestellt, die du einfach **IMMER & ÜBERALL** abrocken kannst...

In einigen wenigen Ausnahmefällen kommt höchstens mal dein Stuhl oder Tisch (bzw. draußen ein Baum oder das Klettergerüst im Park) zum Einsatz — insbesondere auf dem Weg zu deinem allerersten Klimmzug. Diese vermeintlichen Mühen meisterst du aber garantiert MIT LINKS... Zumal der superSTRONGshe-Ansatz gerade dadurch allen **HERKÖMMLICHEN TRAININGSPROGRAMMEN UND FITNESS-APPS ÜBERLEGEN** ist: Denn beim "Kampf" gegen Rückenschmerzen und Fehlhaltungen infolge unseres