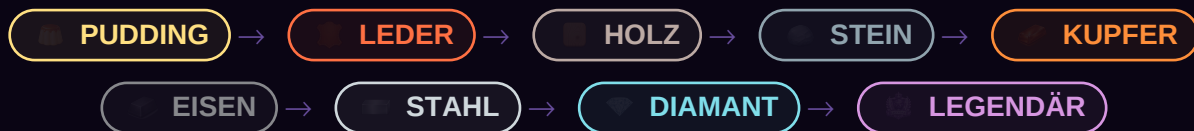


100 TAGE – 100 LIEGESTÜTZE

Der 100-Tage-Trainingsplan



92 Trainingstage + 7 Zwischentests + der finale Versuch auf 100

100.schoscho.at

Übersicht – alle 100 Tage

TAG	WOCHE	RANG	TYP	SÄTZE	GESAMT	PAUSE
1	1	PUDDING	Training	5 / 6 / 6 / 5 / 6	28	120s
2	1	PUDDING	Training	6 / 7 / 6 / 6 / 7	32	90s
3	1	PUDDING	Training	7 / 8 / 7 / 7 / 8	37	90s
4	2	PUDDING	Training	8 / 9 / 8 / 8 / 9	42	120s
5	2	PUDDING	Training	8 / 10 / 9 / 8 / 10	45	90s
6	2	PUDDING	Training	8 / 10 / 9 / 8 / 10	45	60s
7	3	PUDDING	Training	9 / 11 / 10 / 9 / 11	50	120s
8	3	PUDDING	Training	10 / 12 / 11 / 10 / 12	55	90s
9	3	PUDDING	Training	11 / 13 / 12 / 11 / 13	60	90s
10	4	PUDDING	Training	12 / 14 / 13 / 12 / 14	65	120s
11	4	PUDDING	Test 1	Ziel: 15	–	–
12	4	LEDER	Training	11 / 13 / 12 / 11 / 13	60	90s
13	5	LEDER	Training	12 / 14 / 13 / 12 / 14	65	120s
14	5	LEDER	Training	13 / 15 / 14 / 13 / 15	70	90s
15	5	LEDER	Training	13 / 15 / 14 / 13 / 15	70	60s
16	6	LEDER	Training	14 / 16 / 15 / 14 / 16	75	120s
17	6	LEDER	Training	14 / 17 / 16 / 14 / 17	78	90s
18	6	LEDER	Training	15 / 18 / 17 / 15 / 18	83	90s
19	7	LEDER	Training	16 / 19 / 17 / 16 / 19	87	120s
20	7	LEDER	Training	17 / 20 / 18 / 17 / 20	92	90s
21	7	LEDER	Training	18 / 21 / 19 / 18 / 21	97	90s
22	8	LEDER	Training	19 / 22 / 20 / 19 / 22	102	120s
23	8	LEDER	Training	19 / 22 / 20 / 19 / 22	102	60s
24	8	LEDER	Training	20 / 23 / 21 / 20 / 23	107	90s
25	9	LEDER	Test 2	Ziel: 25	–	–
26	9	HOLZ	Training	15 / 15 / 17 / 17 / 18 / 20	102	60s
27	9	HOLZ	Training	16 / 16 / 18 / 18 / 19 / 21	108	90s
28	10	HOLZ	Training	16 / 16 / 18 / 18 / 20 / 22	110	120s
29	10	HOLZ	Training	17 / 17 / 19 / 19 / 21 / 23	116	90s
30	10	HOLZ	Training	18 / 18 / 20 / 20 / 22 / 24	122	90s
31	11	HOLZ	Training	18 / 18 / 21 / 21 / 22 / 25	125	120s
32	11	HOLZ	Training	18 / 18 / 21 / 21 / 22 / 25	125	60s
33	11	HOLZ	Training	19 / 19 / 22 / 22 / 23 / 26	131	90s
34	12	HOLZ	Training	20 / 20 / 23 / 23 / 24 / 27	137	120s
35	12	HOLZ	Test 3	Ziel: 30	–	–
36	12	STEIN	Training	18 / 18 / 21 / 21 / 22 / 25	125	90s
37	13	STEIN	Training	19 / 19 / 22 / 22 / 23 / 26	131	120s
38	13	STEIN	Training	20 / 20 / 23 / 23 / 24 / 27	137	90s
39	13	STEIN	Training	21 / 21 / 24 / 24 / 25 / 28	143	90s
40	14	STEIN	Training	21 / 21 / 24 / 24 / 26 / 29	145	120s
41	14	STEIN	Training	21 / 21 / 24 / 24 / 26 / 29	145	60s
42	14	STEIN	Training	22 / 22 / 25 / 25 / 27 / 30	151	90s
43	15	STEIN	Training	24 / 24 / 27 / 27 / 29 / 32	163	120s
44	15	STEIN	Training	24 / 24 / 28 / 28 / 30 / 33	167	90s
45	15	STEIN	Training	25 / 25 / 29 / 29 / 31 / 34	173	90s
46	16	STEIN	Training	27 / 27 / 30 / 30 / 32 / 36	182	120s
47	16	STEIN	Test 4	Ziel: 40	–	–
48	16	KUPFER	Training	20 / 20 / 24 / 24 / 28 / 28 / 32	176	60s
49	17	KUPFER	Training	21 / 21 / 26 / 26 / 30 / 30 / 34	188	120s

Übersicht – alle 100 Tage (Fortsetzung)

TAG	WOCHE	RANG	TYP	SÄTZE	GESAMT	PAUSE
50	17	KUPFER	Training	21 / 21 / 26 / 26 / 30 / 30 / 34	188	60s
51	17	KUPFER	Training	21 / 21 / 27 / 27 / 31 / 31 / 35	193	90s
52	18	KUPFER	Training	23 / 23 / 28 / 28 / 33 / 33 / 37	205	120s
53	18	KUPFER	Training	23 / 23 / 29 / 29 / 33 / 33 / 38	208	90s
54	18	KUPFER	Training	24 / 24 / 30 / 30 / 34 / 34 / 39	215	90s
55	19	KUPFER	Training	25 / 25 / 31 / 31 / 36 / 36 / 41	225	120s
56	19	KUPFER	Training	26 / 26 / 32 / 32 / 37 / 37 / 42	232	90s
57	19	KUPFER	Training	26 / 26 / 33 / 33 / 38 / 38 / 43	237	90s
58	20	KUPFER	Training	26 / 26 / 33 / 33 / 38 / 38 / 43	237	60s
59	20	KUPFER	Training	27 / 27 / 33 / 33 / 39 / 39 / 44	242	90s
60	20	KUPFER	Training	27 / 27 / 34 / 34 / 40 / 40 / 45	247	90s
61	21	KUPFER	Test 5	Ziel: 50	–	–
62	21	EISEN	Training	25 / 25 / 31 / 31 / 36 / 36 / 41	225	90s
63	21	EISEN	Training	26 / 26 / 32 / 32 / 37 / 37 / 42	232	90s
64	22	EISEN	Training	27 / 27 / 33 / 33 / 39 / 39 / 44	242	120s
65	22	EISEN	Training	27 / 27 / 34 / 34 / 40 / 40 / 45	247	90s
66	22	EISEN	Training	28 / 28 / 35 / 35 / 40 / 40 / 46	252	90s
67	23	EISEN	Training	28 / 28 / 35 / 35 / 40 / 40 / 46	252	60s
68	23	EISEN	Training	29 / 29 / 36 / 36 / 41 / 41 / 47	259	90s
69	23	EISEN	Training	29 / 29 / 36 / 36 / 42 / 42 / 48	262	90s
70	24	EISEN	Training	30 / 30 / 38 / 38 / 44 / 44 / 50	274	120s
71	24	EISEN	Training	32 / 32 / 40 / 40 / 46 / 46 / 52	288	90s
72	24	EISEN	Training	33 / 33 / 41 / 41 / 48 / 48 / 54	298	90s
73	25	EISEN	Training	35 / 35 / 43 / 43 / 50 / 50 / 57	313	120s
74	25	EISEN	Training	36 / 36 / 45 / 45 / 52 / 52 / 59	325	90s
75	25	EISEN	Training	36 / 36 / 45 / 45 / 52 / 52 / 59	325	60s
76	26	EISEN	Training	38 / 38 / 47 / 47 / 55 / 55 / 62	342	120s
77	26	EISEN	Training	39 / 39 / 49 / 49 / 56 / 56 / 64	352	90s
78	26	EISEN	Test 6	Ziel: 70	–	–
79	27	STAHL	Training	20 / 24 / 24 / 25 / 25 / 29 / 29 / 56	232	60s
80	27	STAHL	Training	20 / 24 / 24 / 26 / 26 / 30 / 30 / 58	238	90s
81	27	STAHL	Training	21 / 25 / 25 / 26 / 26 / 31 / 31 / 60	245	90s
82	28	STAHL	Training	22 / 26 / 26 / 28 / 28 / 33 / 33 / 63	259	120s
83	28	STAHL	Training	23 / 27 / 27 / 29 / 29 / 34 / 34 / 65	268	90s
84	28	STAHL	Training	23 / 27 / 27 / 29 / 29 / 34 / 34 / 65	268	60s
85	29	STAHL	Training	24 / 29 / 29 / 30 / 30 / 35 / 35 / 68	280	120s
86	29	STAHL	Training	24 / 29 / 29 / 31 / 31 / 36 / 36 / 70	286	90s
87	29	STAHL	Training	25 / 30 / 30 / 32 / 32 / 37 / 37 / 72	295	90s
88	30	STAHL	Test 7	Ziel: 80	–	–
89	30	DIAMANT	Training	23 / 28 / 28 / 29 / 29 / 34 / 34 / 66	271	90s
90	30	DIAMANT	Training	24 / 29 / 29 / 30 / 30 / 35 / 35 / 68	280	90s
91	31	DIAMANT	Training	25 / 30 / 30 / 31 / 31 / 37 / 37 / 71	292	120s
92	31	DIAMANT	Training	26 / 31 / 31 / 32 / 32 / 38 / 38 / 73	301	90s
93	31	DIAMANT	Training	26 / 31 / 31 / 32 / 32 / 38 / 38 / 73	301	60s
94	32	DIAMANT	Training	27 / 32 / 32 / 34 / 34 / 40 / 40 / 77	316	120s
95	32	DIAMANT	Training	28 / 33 / 33 / 35 / 35 / 41 / 41 / 79	325	90s
96	32	DIAMANT	Training	28 / 34 / 34 / 36 / 36 / 42 / 42 / 81	333	90s
97	33	DIAMANT	Training	30 / 36 / 36 / 37 / 37 / 44 / 44 / 85	349	120s
98	33	DIAMANT	Training	31 / 37 / 37 / 39 / 39 / 46 / 46 / 88	363	90s

Übersicht – alle 100 Tage (Fortsetzung)

TAG	WOCHE	RANG	TYP	SÄTZE	GESAMT	PAUSE
99	33	DIAMANT	Training	32 / 38 / 38 / 40 / 40 / 47 / 47 / 91	373	90s
100	34	DIAMANT	FINALE	Ziel: 100	–	–

SATZ 1

5

SATZ 2

6

SATZ 3

6

SATZ 4

5

SATZ 5

6

Gesamt geplant: 28 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 120 Sekunden

„Willkommen, Pudding! Du hast heute den allerersten Schritt gemacht – und das zählt mehr als alles andere.“

SATZ 1

6

SATZ 2

7

SATZ 3

6

SATZ 4

6

SATZ 5

7

Gesamt geplant: 32 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Noch wackelig, aber schon spürbar fester als gestern.“

SATZ 1

7

SATZ 2

8

SATZ 3

7

SATZ 4

7

SATZ 5

8

Gesamt geplant: 37 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Jeder Satz heute macht dich ein kleines Stück weniger weich.“

SATZ 1

8

SATZ 2

9

SATZ 3

8

SATZ 4

8

SATZ 5

9

Gesamt geplant: 42 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 120 Sekunden

„Der Anfang ist nie leicht – aber du bist schon mittendrin.“

SATZ 1

8

SATZ 2

10

SATZ 3

9

SATZ 4

8

SATZ 5

10

Gesamt geplant: 45 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Puddingphase heißt: es darf noch wabbeln. Bald nicht mehr.“

SATZ 1

8

SATZ 2

10

SATZ 3

9

SATZ 4

8

SATZ 5

10

Gesamt geplant: 45 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 60 Sekunden

„Kleine Schritte, große Wirkung – dein Körper merkt sich jeden Satz.“

TAG 7 · WOCHE 3 · MONTAG

PUDDING

SATZ 1

9

SATZ 2

11

SATZ 3

10

SATZ 4

9

SATZ 5

11

Gesamt geplant: 50 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 120 Sekunden

„Heute ein bisschen fester als vorgestern. Genau so soll es sein.“

TAG 8 · WOCHE 3 · MITTWOCH

PUDDING

SATZ 1

10

SATZ 2

12

SATZ 3

11

SATZ 4

10

SATZ 5

12

Gesamt geplant: 55 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Du bist weiter, als du am ersten Tag gedacht hättest.“

SATZ 1

11

SATZ 2

13

SATZ 3

12

SATZ 4

11

SATZ 5

13

Gesamt geplant: 60 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Noch ist es Pudding – aber die Form beginnt zu halten.“

SATZ 1

12

SATZ 2

14

SATZ 3

13

SATZ 4

12

SATZ 5

14

Gesamt geplant: 65 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 120 Sekunden

„Letzter Trainingstag als Pudding. Morgen zeigt die Prüfung, wie fest du schon bist.“

ZIEL: 15

Liegestütze am Stück

Bei Erfolg: Aufstieg in den Rang **LEDER**

„Schaffst du 15 Liegestütze am Stück, bist du kein Pudding mehr – herzlich willkommen im Rang **LEDER**.“

SATZ 1

11

SATZ 2

13

SATZ 3

12

SATZ 4

11

SATZ 5

13

Gesamt geplant: 60 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Leder ist nie weich – und du wirst es auch nicht mehr sein.“

SATZ 1

12

SATZ 2

14

SATZ 3

13

SATZ 4

12

SATZ 5

14

Gesamt geplant: 65 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 120 Sekunden

„Es zieht, es zerrt – genau das macht dich zäh.“

TAG 14 · WOCHE 5 · MITTWOCH

LEDER

SATZ 1

13

SATZ 2

15

SATZ 3

14

SATZ 4

13

SATZ 5

15

Gesamt geplant: 70 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Rohes Leder wird erst durch Belastung geschmeidig und stark.“

TAG 15 · WOCHE 5 · FREITAG

LEDER

SATZ 1

13

SATZ 2

15

SATZ 3

14

SATZ 4

13

SATZ 5

15

Gesamt geplant: 70 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 60 Sekunden

„Du spürst den Widerstand? Gut. Der macht dich zäh.“

TAG 16 · WOCHE 6 · MONTAG

LEDER

SATZ 1

14

SATZ 2

16

SATZ 3

15

SATZ 4

14

SATZ 5

16

Gesamt geplant: 75 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 120 Sekunden

„Kein Riss, keine Schwäche – nur zähes Weitermachen.“

TAG 17 · WOCHE 6 · MITTWOCH

LEDER

SATZ 1

14

SATZ 2

17

SATZ 3

16

SATZ 4

14

SATZ 5

17

Gesamt geplant: 78 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Leder hält Jahrzehnte, wenn man es richtig gerbt. Du gerbst gerade.“

TAG 18 · WOCHE 6 · FREITAG

LEDER

SATZ 1

15

SATZ 2

18

SATZ 3

17

SATZ 4

15

SATZ 5

18

Gesamt geplant: 83 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Heute wieder ein bisschen zäher als gestern.“

TAG 19 · WOCHE 7 · MONTAG

LEDER

SATZ 1

16

SATZ 2

19

SATZ 3

17

SATZ 4

16

SATZ 5

19

Gesamt geplant: 87 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 120 Sekunden

„Die Fasern härten aus – du auch.“

TAG 20 · WOCHE 7 · MITTWOCH

LEDER

SATZ 1

17

SATZ 2

20

SATZ 3

18

SATZ 4

17

SATZ 5

20

Gesamt geplant: 92 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Halbzeit im Leder-Rang. Die Zähigkeit wächst mit jedem Satz.“

TAG 21 · WOCHE 7 · FREITAG

LEDER

SATZ 1

18

SATZ 2

21

SATZ 3

19

SATZ 4

18

SATZ 5

21

Gesamt geplant: 97 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Bald reißt hier gar nichts mehr.“

SATZ 1

19

SATZ 2

22

SATZ 3

20

SATZ 4

19

SATZ 5

22

Gesamt geplant: 102 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 120 Sekunden

„Was zäh ist, gibt nicht so schnell nach – du auch nicht.“

TAG 23 · WOCHE 8 · MITTWOCH

LEDER

SATZ 1

19

SATZ 2

22

SATZ 3

20

SATZ 4

19

SATZ 5

22

Gesamt geplant: 102 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 60 Sekunden

„Kein Grund nachzulassen, jetzt wo es zu greifen beginnt.“

TAG 24 · WOCHE 8 · FREITAG

LEDER

SATZ 1

20

SATZ 2

23

SATZ 3

21

SATZ 4

20

SATZ 5

23

Gesamt geplant: 107 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Letzter Trainingstag als Leder – zeig, wie zäh du geworden bist.“

ZIEL: 25

Liegestütze am Stück

Bei Erfolg: Aufstieg in den Rang **HOLZ**

„Bestehst du diesen Test mit 25 Wiederholungen, erreichst du den Rang HOLZ.“

SATZ 1

15

SATZ 2

15

SATZ 3

17

SATZ 4

17

SATZ 5

18

SATZ 6

20

Gesamt geplant: 102 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 60 Sekunden

„Holz biegt sich im Sturm – aber es bricht nicht. Du auch nicht.“

TAG 27 · WOCHE 9 · FREITAG

HOLZ

SATZ 1

16

SATZ 2

16

SATZ 3

18

SATZ 4

18

SATZ 5

19

SATZ 6

21

Gesamt geplant: 108 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Jede Faser trägt jetzt ein Stück mehr Last.“

TAG 28 · WOCHE 10 · MONTAG

HOLZ

SATZ 1

16

SATZ 2

16

SATZ 3

18

SATZ 4

18

SATZ 5

20

SATZ 6

22

Gesamt geplant: 110 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 120 Sekunden

„Was hart wird, wird auch stabil. Weiter so.“

SATZ 1

17

SATZ 2

17

SATZ 3

19

SATZ 4

19

SATZ 5

21

SATZ 6

23

Gesamt geplant: 116 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Du wächst wie ein Baum: langsam, aber mit tiefen Wurzeln.“

TAG 30 · WOCHE 10 · FREITAG

HOLZ

SATZ 1

18

SATZ 2

18

SATZ 3

20

SATZ 4

20

SATZ 5

22

SATZ 6

24

Gesamt geplant: 122 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Kein Ast bricht so schnell, wie man denkt.“

TAG 31 · WOCHE 11 · MONTAG

HOLZ

SATZ 1

18

SATZ 2

18

SATZ 3

21

SATZ 4

21

SATZ 5

22

SATZ 6

25

Gesamt geplant: 125 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 120 Sekunden

„Heute wieder ein Ring mehr im Stamm.“

TAG 32 · WOCHE 11 · MITTWOCH

HOLZ

SATZ 1

18

SATZ 2

18

SATZ 3

21

SATZ 4

21

SATZ 5

22

SATZ 6

25

Gesamt geplant: 125 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 60 Sekunden

„Widerstandsfähig wie altes Eichenholz.“

SATZ 1

19

SATZ 2

19

SATZ 3

22

SATZ 4

22

SATZ 5

23

SATZ 6

26

Gesamt geplant: 131 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Die Maserung deiner Kraft wird sichtbar.“

TAG 34 · WOCHE 12 · MONTAG

HOLZ

SATZ 1

20

SATZ 2

20

SATZ 3

23

SATZ 4

23

SATZ 5

24

SATZ 6

27

Gesamt geplant: 137 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 120 Sekunden

„Letzter Trainingstag als Holz – bereit für die nächste Härtestufe.“

ZIEL: 30

Liegestütze am Stück

Bei Erfolg: Aufstieg in den Rang **STEIN**

„Bestehst du diesen Test mit 30 Wiederholungen, erreichst du den Rang STEIN.“

SATZ 1

18

SATZ 2

18

SATZ 3

21

SATZ 4

21

SATZ 5

22

SATZ 6

25

Gesamt geplant: 125 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Stein wird nicht in einem Tag geformt – aber jeder Schlag zählt.“

SATZ 1

19

SATZ 2

19

SATZ 3

22

SATZ 4

22

SATZ 5

23

SATZ 6

26

Gesamt geplant: 131 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 120 Sekunden

„Du bist schwerer zu erschüttern als noch letzte Woche.“

SATZ 1

20

SATZ 2

20

SATZ 3

23

SATZ 4

23

SATZ 5

24

SATZ 6

27

Gesamt geplant: 137 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Selbst Fels bekommt durch stetige Arbeit eine neue Form.“

SATZ 1

21

SATZ 2

21

SATZ 3

24

SATZ 4

24

SATZ 5

25

SATZ 6

28

Gesamt geplant: 143 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Heute wird wieder ein bisschen Kante geschliffen.“

TAG 40 · WOCHE 14 · MONTAG

STEIN

SATZ 1

21

SATZ 2

21

SATZ 3

24

SATZ 4

24

SATZ 5

26

SATZ 6

29

Gesamt geplant: 145 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 120 Sekunden

„Fest wie Granit, Satz für Satz.“

TAG 41 · WOCHE 14 · MITTWOCH

STEIN

SATZ 1

21

SATZ 2

21

SATZ 3

24

SATZ 4

24

SATZ 5

26

SATZ 6

29

Gesamt geplant: 145 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 60 Sekunden

„Wasser höhlt den Stein – dein Training auch.“

TAG 42 · WOCHE 14 · FREITAG

STEIN

SATZ 1

22

SATZ 2

22

SATZ 3

25

SATZ 4

25

SATZ 5

27

SATZ 6

30

Gesamt geplant: 151 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Du hältst jetzt Gewicht, das dich vor Wochen noch umgeworfen hätte.“

SATZ 1

24

SATZ 2

24

SATZ 3

27

SATZ 4

27

SATZ 5

29

SATZ 6

32

Gesamt geplant: 163 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 120 Sekunden

„Die Oberfläche wird glatter, der Kern härter.“

SATZ 1

24

SATZ 2

24

SATZ 3

28

SATZ 4

28

SATZ 5

30

SATZ 6

33

Gesamt geplant: 167 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Kein Riss, keine Bruchstelle – nur solide Substanz.“

SATZ 1

25

SATZ 2

25

SATZ 3

29

SATZ 4

29

SATZ 5

31

SATZ 6

34

Gesamt geplant: 173 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Der Fels trägt inzwischen ordentlich Last.“

TAG 46 · WOCHE 16 · MONTAG

STEIN

SATZ 1

27

SATZ 2

27

SATZ 3

30

SATZ 4

30

SATZ 5

32

SATZ 6

36

Gesamt geplant: 182 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 120 Sekunden

„Letzter Trainingstag als Stein – bald wird daraus Metall.“

ZIEL: 40

Liegestütze am Stück

Bei Erfolg: Aufstieg in den Rang **KUPFER**

„Bestehst du diesen Test mit 40 Wiederholungen, erreichst du den Rang KUPFER – die erste Metallstufe.“

TAG 48 · WOCHE 16 · FREITAG

KUPFER

SATZ 1

20

SATZ 2

20

SATZ 3

24

SATZ 4

24

SATZ 5

28

SATZ 6

28

SATZ 7

32

Gesamt geplant: 176 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 60 Sekunden

„Aus Stein wird Metall – Kupfer ist der erste Schritt in eine neue Härtestufe.“

TAG 49 · WOCHE 17 · MONTAG

KUPFER

SATZ 1

21

SATZ 2

21

SATZ 3

26

SATZ 4

26

SATZ 5

30

SATZ 6

30

SATZ 7

34

Gesamt geplant: 188 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 120 Sekunden

„Kupfer leitet Energie – genau das macht dein Training jetzt auch.“

TAG 50 · WOCHE 17 · MITTWOCH

KUPFER

SATZ 1

21

SATZ 2

21

SATZ 3

26

SATZ 4

26

SATZ 5

30

SATZ 6

30

SATZ 7

34

Gesamt geplant: 188 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 60 Sekunden

„Es glüht schon leicht unter der Belastung. Gut so.“

TAG 51 · WOCHE 17 · FREITAG

KUPFER

SATZ 1

21

SATZ 2

21

SATZ 3

27

SATZ 4

27

SATZ 5

31

SATZ 6

31

SATZ 7

35

Gesamt geplant: 193 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Formbar, aber nicht mehr weich – das ist Kupfer.“

TAG 52 · WOCHE 18 · MONTAG

KUPFER

SATZ 1

23

SATZ 2

23

SATZ 3

28

SATZ 4

28

SATZ 5

33

SATZ 6

33

SATZ 7

37

Gesamt geplant: 205 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 120 Sekunden

„Jeder Satz lässt den Kern ein bisschen mehr glühen.“

TAG 53 · WOCHE 18 · MITTWOCH

KUPFER

SATZ 1

23

SATZ 2

23

SATZ 3

29

SATZ 4

29

SATZ 5

33

SATZ 6

33

SATZ 7

38

Gesamt geplant: 208 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Du leitest die Kraft jetzt spürbar besser weiter.“

TAG 54 · WOCHE 18 · FREITAG

KUPFER

SATZ 1

24

SATZ 2

24

SATZ 3

30

SATZ 4

30

SATZ 5

34

SATZ 6

34

SATZ 7

39

Gesamt geplant: 215 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Kupfer läuft mit der Zeit an – deine Ausdauer glänzt trotzdem weiter.“

TAG 55 · WOCHE 19 · MONTAG

KUPFER

SATZ 1

25

SATZ 2

25

SATZ 3

31

SATZ 4

31

SATZ 5

36

SATZ 6

36

SATZ 7

41

Gesamt geplant: 225 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 120 Sekunden

„Ein Drittel des Kupfer-Rangs geschafft.“

TAG 56 · WOCHE 19 · MITTWOCH

KUPFER

SATZ 1

26

SATZ 2

26

SATZ 3

32

SATZ 4

32

SATZ 5

37

SATZ 6

37

SATZ 7

42

Gesamt geplant: 232 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Die Wärme im Training ist jetzt Teil deiner Stärke.“

TAG 57 · WOCHE 19 · FREITAG

KUPFER

SATZ 1

26

SATZ 2

26

SATZ 3

33

SATZ 4

33

SATZ 5

38

SATZ 6

38

SATZ 7

43

Gesamt geplant: 237 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Kein Zittern mehr bei Sätzen, die früher unmöglich schienen.“

TAG 58 · WOCHE 20 · MONTAG

KUPFER

SATZ 1

26

SATZ 2

26

SATZ 3

33

SATZ 4

33

SATZ 5

38

SATZ 6

38

SATZ 7

43

Gesamt geplant: 237 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 60 Sekunden

„Kupfer ist selten spröde – und du wirst es auch nicht.“

TAG 59 · WOCHE 20 · MITTWOCH

KUPFER

SATZ 1

27

SATZ 2

27

SATZ 3

33

SATZ 4

33

SATZ 5

39

SATZ 6

39

SATZ 7

44

Gesamt geplant: 242 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Deine Kraft fließt jetzt gleichmäßiger durch jeden Satz.“

TAG 60 · WOCHE 20 · FREITAG

KUPFER

SATZ 1

27

SATZ 2

27

SATZ 3

34

SATZ 4

34

SATZ 5

40

SATZ 6

40

SATZ 7

45

Gesamt geplant: 247 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Letzter Trainingstag als Kupfer – bereit für hartes Eisen.“

ZIEL: 50

Liegestütze am Stück

Bei Erfolg: Aufstieg in den Rang **EISEN**

„Bestehst du diesen Test mit 50 Wiederholungen, erreichst du den Rang EISEN.“

SATZ 1

25

SATZ 2

25

SATZ 3

31

SATZ 4

31

SATZ 5

36

SATZ 6

36

SATZ 7

41

Gesamt geplant: 225 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Eisen ist roh, schwer und unnachgiebig – wie deine neue Kraftstufe.“

TAG 63 · WOCHE 21 · FREITAG

EISEN

SATZ 1

26

SATZ 2

26

SATZ 3

32

SATZ 4

32

SATZ 5

37

SATZ 6

37

SATZ 7

42

Gesamt geplant: 232 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Kein Glanz mehr, nur noch pure Substanz.“

SATZ 1

27

SATZ 2

27

SATZ 3

33

SATZ 4

33

SATZ 5

39

SATZ 6

39

SATZ 7

44

Gesamt geplant: 242 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 120 Sekunden

„Du trägst jetzt Gewicht wie ein Stück rohes Erz.“

TAG 65 · WOCHE 22 · MITTWOCH

EISEN

SATZ 1

27

SATZ 2

27

SATZ 3

34

SATZ 4

34

SATZ 5

40

SATZ 6

40

SATZ 7

45

Gesamt geplant: 247 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Eisen rostet nicht durch Ruhe – nur durch Stillstand. Du bleibst in Bewegung.“

TAG 66 · WOCHE 22 · FREITAG

EISEN

SATZ 1

28

SATZ 2

28

SATZ 3

35

SATZ 4

35

SATZ 5

40

SATZ 6

40

SATZ 7

46

Gesamt geplant: 252 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Schwer zu biegen, schwer zu brechen. Genau wie du gerade.“

TAG 67 · WOCHE 23 · MONTAG

EISEN

SATZ 1

28

SATZ 2

28

SATZ 3

35

SATZ 4

35

SATZ 5

40

SATZ 6

40

SATZ 7

46

Gesamt geplant: 252 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 60 Sekunden

„Jeder Satz schmiedet ein Stück mehr Härte in dich hinein.“

SATZ 1

29

SATZ 2

29

SATZ 3

36

SATZ 4

36

SATZ 5

41

SATZ 6

41

SATZ 7

47

Gesamt geplant: 259 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Du bist jetzt an einem Punkt, an dem Aufgeben schwerer wäre als Weitermachen.“

SATZ 1

29

SATZ 2

29

SATZ 3

36

SATZ 4

36

SATZ 5

42

SATZ 6

42

SATZ 7

48

Gesamt geplant: 262 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Rohes Eisen wird durch Druck zu etwas Neuem – das passiert gerade mit dir.“

TAG 70 · WOCHE 24 · MONTAG

EISEN

SATZ 1

30

SATZ 2

30

SATZ 3

38

SATZ 4

38

SATZ 5

44

SATZ 6

44

SATZ 7

50

Gesamt geplant: 274 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 120 Sekunden

„Die Hälfte des Eisen-Rangs liegt hinter dir.“

TAG 71 · WOCHE 24 · MITTWOCH

EISEN

SATZ 1

32

SATZ 2

32

SATZ 3

40

SATZ 4

40

SATZ 5

46

SATZ 6

46

SATZ 7

52

Gesamt geplant: 288 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Nichts wackelt mehr – nur noch massive Kraft.“

TAG 72 · WOCHE 24 · FREITAG

EISEN

SATZ 1

33

SATZ 2

33

SATZ 3

41

SATZ 4

41

SATZ 5

48

SATZ 6

48

SATZ 7

54

Gesamt geplant: 298 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Du hältst Belastungen, die vor Wochen undenkbar waren.“

SATZ 1

35

SATZ 2

35

SATZ 3

43

SATZ 4

43

SATZ 5

50

SATZ 6

50

SATZ 7

57

Gesamt geplant: 313 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 120 Sekunden

„Bald ist aus dem rohen Eisen etwas Verlässliches geworden.“

TAG 74 · WOCHE 25 · MITTWOCH

EISEN

SATZ 1

36

SATZ 2

36

SATZ 3

45

SATZ 4

45

SATZ 5

52

SATZ 6

52

SATZ 7

59

Gesamt geplant: 325 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Nur noch wenige Trainingstage bis zur Stahl-Prüfung.“

TAG 75 · WOCHE 25 · FREITAG

EISEN

SATZ 1

36

SATZ 2

36

SATZ 3

45

SATZ 4

45

SATZ 5

52

SATZ 6

52

SATZ 7

59

Gesamt geplant: 325 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 60 Sekunden

„Die Substanz trägt inzwischen mühelos mehr Gewicht.“

TAG 76 · WOCHE 26 · MONTAG

EISEN

SATZ 1

38

SATZ 2

38

SATZ 3

47

SATZ 4

47

SATZ 5

55

SATZ 6

55

SATZ 7

62

Gesamt geplant: 342 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 120 Sekunden

„Eisen kennt keine Abkürzung – nur stetige, ehrliche Arbeit.“

SATZ 1

39

SATZ 2

39

SATZ 3

49

SATZ 4

49

SATZ 5

56

SATZ 6

56

SATZ 7

64

Gesamt geplant: 352 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Letzter Trainingstag als Eisen – bereit für die Schmiede.“

ZIEL: 70

Liegestütze am Stück

Bei Erfolg: Aufstieg in den Rang **STAHL**

„Bestehst du diesen Test mit 70 Wiederholungen, erreichst du den Rang STAHL.“

TAG 79 · WOCHE 27 · MONTAG

STAHL

SATZ 1

20

SATZ 2

24

SATZ 3

24

SATZ 4

25

SATZ 5

25

SATZ 6

29

SATZ 7

29

SATZ 8

56

Gesamt geplant: 232 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 60 Sekunden

„Stahl entsteht nur im Feuer – und du stehst mittendrin.“

TAG 80 · WOCHE 27 · MITTWOCH

STAHL

SATZ 1

20

SATZ 2

24

SATZ 3

24

SATZ 4

26

SATZ 5

26

SATZ 6

30

SATZ 7

30

SATZ 8

58

Gesamt geplant: 238 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Das ist eine der härtesten Stufen auf dem Weg zum Ziel.“

TAG 81 · WOCHE 27 · FREITAG

STAHL

SATZ 1

21

SATZ 2

25

SATZ 3

25

SATZ 4

26

SATZ 5

26

SATZ 6

31

SATZ 7

31

SATZ 8

60

Gesamt geplant: 245 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Jeder Satz jetzt schärft die nächste Kante.“

TAG 82 · WOCHE 28 · MONTAG

STAHL

SATZ 1

22

SATZ 2

26

SATZ 3

26

SATZ 4

28

SATZ 5

28

SATZ 6

33

SATZ 7

33

SATZ 8

63

Gesamt geplant: 259 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 120 Sekunden

„Du bist kein rohes Material mehr – du bist fast fertig geschmiedet.“

SATZ 1

23

SATZ 2

27

SATZ 3

27

SATZ 4

29

SATZ 5

29

SATZ 6

34

SATZ 7

34

SATZ 8

65

Gesamt geplant: 268 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Die Hitze tut weh, aber genau sie macht dich unzerbrechlich.“

SATZ 1

23

SATZ 2

27

SATZ 3

27

SATZ 4

29

SATZ 5

29

SATZ 6

34

SATZ 7

34

SATZ 8

65

Gesamt geplant: 268 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 60 Sekunden

„Du hältst jetzt Belastungen, für die du am Anfang keine Worte gehabt hättest.“

TAG 85 · WOCHE 29 · MONTAG

STAHL

SATZ 1

24

SATZ 2

29

SATZ 3

29

SATZ 4

30

SATZ 5

30

SATZ 6

35

SATZ 7

35

SATZ 8

68

Gesamt geplant: 280 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 120 Sekunden

„Kein Zweifel mehr, nur noch Ausführung.“

SATZ 1

24

SATZ 2

29

SATZ 3

29

SATZ 4

31

SATZ 5

31

SATZ 6

36

SATZ 7

36

SATZ 8

70

Gesamt geplant: 286 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Du bist näher an Diamant als du selbst glaubst.“

TAG 87 · WOCHE 29 · FREITAG

STAHL

SATZ 1

25

SATZ 2

30

SATZ 3

30

SATZ 4

32

SATZ 5

32

SATZ 6

37

SATZ 7

37

SATZ 8

72

Gesamt geplant: 295 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Letzter Trainingstag als Stahl – zeig, was in dir steckt, bevor es zu Diamant wird.“

ZIEL: 80

Liegestütze am Stück

Bei Erfolg: Aufstieg in den Rang **DIAMANT**

„Bestehst du diesen Test mit 80 Wiederholungen, erreichst du den Rang DIAMANT – die letzte Stufe vor der Legende.“

TAG 89 · WOCHE 30 · MITTWOCH

DIAMANT

SATZ 1

23

SATZ 2

28

SATZ 3

28

SATZ 4

29

SATZ 5

29

SATZ 6

34

SATZ 7

34

SATZ 8

66

Gesamt geplant: 271 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Diamant ist das härteste natürliche Material der Welt – und genau da stehst du jetzt.“

TAG 90 · WOCHE 30 · FREITAG

DIAMANT

SATZ 1

24

SATZ 2

29

SATZ 3

29

SATZ 4

30

SATZ 5

30

SATZ 6

35

SATZ 7

35

SATZ 8

68

Gesamt geplant: 280 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Nichts zerkratzt mehr, was du dir hier aufgebaut hast.“

SATZ 1

25

SATZ 2

30

SATZ 3

30

SATZ 4

31

SATZ 5

31

SATZ 6

37

SATZ 7

37

SATZ 8

71

Gesamt geplant: 292 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 120 Sekunden

„Klarheit statt Kraftlosigkeit – jeder Satz schärft den letzten Schliff.“

TAG 92 · WOCHE 31 · MITTWOCH

DIAMANT

SATZ 1

26

SATZ 2

31

SATZ 3

31

SATZ 4

32

SATZ 5

32

SATZ 6

38

SATZ 7

38

SATZ 8

73

Gesamt geplant: 301 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Du bist auf der letzten Stufe vor dem größten Moment deines Trainings.“

SATZ 1

26

SATZ 2

31

SATZ 3

31

SATZ 4

32

SATZ 5

32

SATZ 6

38

SATZ 7

38

SATZ 8

73

Gesamt geplant: 301 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 60 Sekunden

„Kein Druck der Welt bringt einen Diamanten zum Brechen.“

TAG 94 · WOCHE 32 · MONTAG

DIAMANT

SATZ 1

27

SATZ 2

32

SATZ 3

32

SATZ 4

34

SATZ 5

34

SATZ 6

40

SATZ 7

40

SATZ 8

77

Gesamt geplant: 316 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 120 Sekunden

„Die Facetten sitzen – nur noch der letzte Glanz fehlt.“

TAG 95 · WOCHE 32 · MITTWOCH

DIAMANT

SATZ 1

28

SATZ 2

33

SATZ 3

33

SATZ 4

35

SATZ 5

35

SATZ 6

41

SATZ 7

41

SATZ 8

79

Gesamt geplant: 325 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Du trainierst jetzt auf einem Niveau, das die wenigsten je erreichen.“

SATZ 1

28

SATZ 2

34

SATZ 3

34

SATZ 4

36

SATZ 5

36

SATZ 6

42

SATZ 7

42

SATZ 8

81

Gesamt geplant: 333 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Ruhig bleiben, konzentriert bleiben – der Rest kommt von allein.“

TAG 97 · WOCHE 33 · MONTAG

DIAMANT

SATZ 1

30

SATZ 2

36

SATZ 3

36

SATZ 4

37

SATZ 5

37

SATZ 6

44

SATZ 7

44

SATZ 8

85

Gesamt geplant: 349 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 120 Sekunden

„Nur noch wenige Trainingstage bis zum großen Versuch.“

TAG 98 · WOCHE 33 · MITTWOCH

DIAMANT

SATZ 1

31

SATZ 2

37

SATZ 3

37

SATZ 4

39

SATZ 5

39

SATZ 6

46

SATZ 7

46

SATZ 8

88

Gesamt geplant: 363 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Diamant lässt sich nicht mehr verformen – nur noch polieren.“

SATZ 1

32

SATZ 2

38

SATZ 3

38

SATZ 4

40

SATZ 5

40

SATZ 6

47

SATZ 7

47

SATZ 8

91

Gesamt geplant: 373 Liegestütze · Pause zwischen den Sätzen: 90 Sekunden

„Letzter Trainingstag als Diamant – morgen entscheidet sich, ob aus dir eine Legende wird.“

ZIEL: 100

Liegestütze am Stück

Bei Erfolg: Aufstieg in den Rang **LEGENDÄR**

„Der Moment, für den du 100 Tage hart gearbeitet hast. Ruhig atmen, volle Konzentration – ein Satz, 100 Wiederholungen. Danach bist du keine Zahl mehr. Du bist **LEGENDÄR**.“