

SHAPE Das Topmodel Workout

Mit seiner innovativen „5 x 5-Formel“ brachte US-Fitness-Guru Harley Pasternak die Girls von „Germany’s Next Topmodel“ in nur drei Wochen in Form. Jetzt sind Sie dran!

	Woche 1	Woche 2	Woche 3
Phase 1 Cardio	5 Minuten	5 Minuten	5 Minuten
Phase 2 Oberkörper	2 Sätze mit je 20 Wiederholungen, dazwischen 80 Sekunden Pause	3 Sätze mit je 20 Wiederholungen, dazwischen 70 Sekunden Pause	4 Sätze mit je 15 Wiederholungen, dazwischen 60 Sekunden Pause
Phase 3 Unterkörper	2 Sätze mit je 20 Wiederholungen, dazwischen 80 Sekunden Pause	3 Sätze mit je 20 Wiederholungen, dazwischen 70 Sekunden Pause	4 Sätze mit je 15 Wiederholungen, dazwischen 60 Sekunden Pause
Phase 4 Core/Bauch	5 Sätze mit je 10 Wiederholungen, dazwischen 15 Sekunden Pause	4 Sätze mit je 15 Wiederholungen, dazwischen 20 Sekunden Pause	3 Sätze mit je 20 Wiederholungen, dazwischen 30 Sekunden Pause
Phase 5 Cardio	5 Minuten	5 Minuten	5 Minuten