















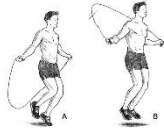








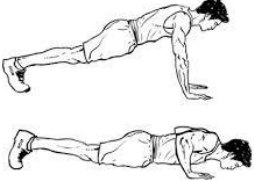





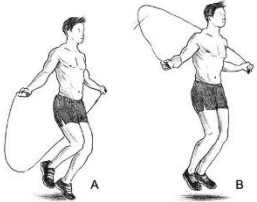






















Sportchallenge 5/6

	Warmup	1. Übung	2. Übung	3. Übung
1. Tag	<p>3 min auf der Stelle joggen, Knie auf Brusthöhe hochziehen</p> 	<p>10 Situps</p> 	<p>10 Burpees</p> 	<p>5 min jonglieren üben</p> 
2. Tag	<p>30 Hampelmänner mit ausgestreckten Armen</p> 	<p>30 sek Plank halten</p> 	<p>2 min Wandsitz</p> 	<p>25x in Liegestützposition Schultern antippen</p> 
3. Tag	<p>2 min Auf allen Vieren durch die ganze Wohnung laufen (Bärenlauf)</p> 	<p>20x Sit ups diagonal</p> 	<p>30x auf einen Stuhl steigen und wieder runterhüpfen.</p> 	<p>5mal Handstand an der Wand</p> 
4. Tag	<p>2 min wie ein Frosch in der Wohnung rumhüpfen.</p> 	<p>20x Liegestützposition → linker Ellenbogen berührt rechtes Knie + rechter Ellenbogen berührt linkes Knie abwechselnd</p> 	<p>5 min jonglieren üben</p> 	<p>2 min Spinnenlauf durch die Wohnung:</p> 
5. Tag	<p>100 (Seil)sprünge</p> 	<p>15 Burpees</p> 	<p>20x Triceps Dip</p> 	<p>25 Ausfallschritte</p> 

<p>6. Tag</p>	<p>2 min Schattenboxen, alle 10 Boxer 1 Tritt nach vorne</p> 	<p>15 Plank-Liegestütz-Wechsel</p> 	<p>10x jede Seite Streckung</p> 	<p>50x Bergsteiger (Beine an den Körper ziehen)</p> 
<p>7. Tag</p>	<p>5 min jonglieren üben</p> 	<p>10 Liegestütze</p> 	<p>20 Squatjumps</p> 	<p>Sockenbasketball (zu zweit) - jeder hat 5 Paar Socken jeder einen Eimer - Ziel: Socken von 3m Abstand in Eimer werfen - wer nicht trifft muss Socken holen und zurück zur Linie - wer zuerst keine Socken mehr hat gewinnt</p>
<p>8. Tag</p>	<p>50 Hampelmänner</p> 	<p>10 Burpees</p> 	<p>25 Ausfallschritte</p> 	<p>20 sek jede Seite Side Plank</p> 
<p>9. Tag</p>	<p>100 (Seil)sprünge</p> 	<p>20 Kängurusprünge</p> 	<p>5x Handstand an der Wand</p> 	<p>30 sek reverse Plank</p> 
<p>10. Tag</p>	<p>2 min Auf allen Vieren durch die ganze Wohnung laufen (Bärenlauf)</p> 	<p>20 Squatjumps</p> 	<p>30 sek Schwimmer</p> 	<p>20x Russian Twist mit 2 Flaschen Wasser</p> 

<p>11. Tag</p>	<p>Kästchenlauf</p> <table border="1" data-bbox="360 121 600 285"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>4</td> </tr> </table> <p>- mit Krepband oder ähnliches auf dem Boden 4 Kästchen legen - verschiedene Zahlenfolgen so schnell es geht mit Füßen antippen</p>	1	2	3	4	<p>5 min jonglieren üben</p> 	<p>20x Biceps Curl mit 2 Wasserflaschen</p> 	<p>20x Klappmesser</p> 
1	2							
3	4							
<p>12. Tag</p>	<p>5 min jonglieren</p> 	<p>Kästchensprünge nach Zahlenfolge</p> <table border="1" data-bbox="801 507 1041 671"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>4</td> </tr> </table>	1	2	3	4	<p>1 min Wandsitz</p> 	<p>25x in Liegestützposition Schultern antippen</p> 
1	2							
3	4							
<p>13. Tag</p>	<p>3x 30s Tappings (so schnell wie möglich mit den Füßen auf der Stelle tippeln)</p> 	<p>20x Butterfly reverse mit Wasserflaschen</p> 	<p>20x Triceps Dip</p> 	<p>15x Burpees</p> 				
<p>14. Tag</p>	<p>2 min Auf allen Vieren durch die ganze Wohnung laufen (Bärenlauf)</p> 	<p>20x Lungesprünge</p> 	<p>2 min Zehenspitzenlauf durch die Wohnung (dabei Äpfel pflücken)</p> 	<p>Sockenbasketball (zu zweit) - jeder hat 5 Paar Socken jeder einen Eimer - Ziel: Socken in Eimer werfen - wer nicht trifft muss Socken holen und zurück zur Linie - wer zuerst keine Socken mehr hat gewinnt</p>				