
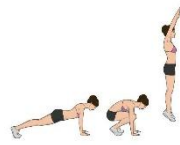


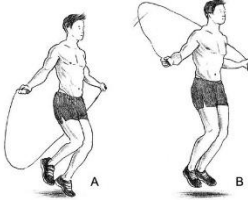
















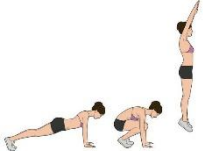


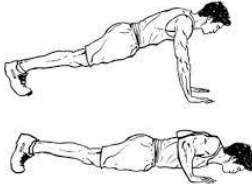









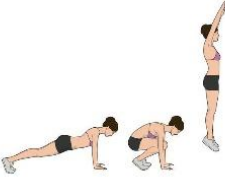



Sportchallenge 7/8

	Warmup	1. Übung	2. Übung	3. Übung				
1. Tag	<p>50 Hampelmänner</p> 	<p>15 Burpees</p> 	<p>20 Ausfallschritte</p> 	<p>30 sek jede Seite Side Plank</p> 				
2. Tag	<p>100 (Seil)sprünge</p> 	<p>25 Kängurusprünge</p> 	<p>6x Handstand an der Wand</p> 	<p>30 sek reverse Plank</p> 				
3. Tag	<p>2 min Auf allen Vieren durch die ganze Wohnung laufen (Bärenlauf)</p> 	<p>20 Squatjumps</p> 	<p>40 sek Schwimmer</p> 	<p>25x Russian Twist mit 2 Flaschen Wasser</p> 				
4. Tag	<p>Kästchenlauf</p> <table border="1" data-bbox="280 973 526 1141"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>4</td> </tr> </table> <p>- mit Kreppband oder ähnlichem auf dem Boden 4 Kästchen legen</p> <p>- verschiedene Zahlenfolgen so schnell es geht mit Füßen antippen</p>	1	2	3	4	<p>30x Hip Thrust</p> 	<p>20x Biceps Curl mit 6er Pack Wasser</p> 	<p>30x Klappmesser</p> 
1	2							
3	4							
5. Tag	<p>2 min wie ein Frosch in der Wohnung rumhüpfen.</p> 	<p>Kästchensprünge nach Zahlenfolge</p> <table border="1" data-bbox="761 1260 996 1428"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>4</td> </tr> </table>	1	2	3	4	<p>2 min Wandsitz</p> 	<p>20x Liegestütz + Schultern antippen</p> 
1	2							
3	4							

<p>6. Tag</p>	<p>3 min auf der Stelle joggen, Knie auf Brusthöhe hochziehen</p> 	<p>20x Butterfly reverse mit Wasserflaschen</p> 	<p>20x Triceps Dip</p> 	<p>15x Burpees</p> 
<p>7. Tag</p>	<p>2 min Zehenspitzenlauf durch die Wohnung (dabei Äpfel pflücken)</p> 	<p>20x Lungesprünge</p> 	<p>15 Liegestütz</p> 	<p>Sockenbasketball (zu zweit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>8. Tag</p>	<p>3x 30 sek Tappings (so schnell es geht auf der Stelle tippeln)</p> 	<p>25 Squats (Kniebeuge)</p> 	<p>25 Situps</p> 	<p>30 Plank-Liegestütz-Wechsel</p> 
<p>9. Tag</p>	<p>Bergsteiger. Beine abwechselnd bis auf Brusthöhe ziehen</p> 	<p>40 sek Plank halten</p> 	<p>In jede Hand eine Wasserflasche nehmen. Arme abwechselnd nach vorne oder/und zur Seite auf Schulterhöhe heben. 10x jeder Arm.</p>	<p>30x auf einen Stuhl steigen und wieder runterhüpfen.</p> 
<p>10. Tag</p>	<p>2 min wie ein Frosch in der Wohnung rumhüpfen.</p> 	<p>2 min Spinnenlauf durch die Wohnung: Aus dem Sitz, Hände hinterm Körper aufstützen. Po in die Luft drücken, loslaufen.</p> 	<p>20 Burpees</p> 	<p>10 min jonglieren üben (es müssen keine Bälle sein)</p> 

<p>11. Tag</p>	<p>100 (Seil)sprünge</p> 	<p>20 Ausfallschritte</p> 	<p>30 Liegestützposition → linker Ellenbogen berührt rechtes Knie + rechter Ellenbogen berührt linkes Knie abwechselnd</p> 	<p>15x jede Seite Streckung</p> 
<p>12. Tag</p>	<p>2 min Schattenboxen, alle 10 Schläge 1 Tritt nach vorne</p> 	<p>30 sek reverse Plank auf Unterarmen</p> 	<p>40x Sit-ups diagonal</p> 	<p>25 Squatjumps</p> 
<p>13. Tag</p>	<p>3 min auf der Stelle joggen, Knie auf Brusthöhe hochziehen</p> 	<p>6x Handstand an der Wand</p> 	<p>3 min Wandsitz</p> 	<p>30 Liegestütz mit Schultern antippen</p> 
<p>14. Tag</p>	<p>2 min Auf allen Vieren durch die ganze Wohnung laufen (Bärenlauf)</p> 	<p>20x Bizeps curl mit 6er Pack Wasser</p> 	<p>20x Trizeps Dip</p> 	<p>Sockenbasketball</p> 