



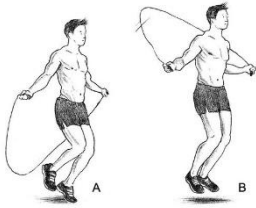


















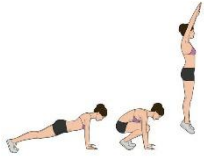

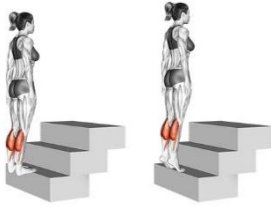
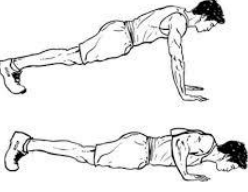








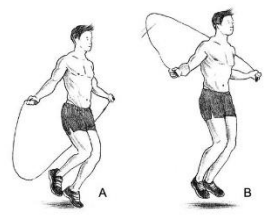

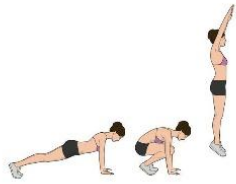



## Sportchallenge 9/10

	Warmup	1. Übung	2. Übung	3. Übung
1. Tag	<p>60 Hampelmänner</p> 	<p>20 Burpees</p> 	<p>30 Ausfallschritte</p> 	<p>40 sek jede Seite Side Plank</p> 
2. Tag	<p>150 (Seil)sprünge</p> 	<p>30 Kängurusprünge</p> 	<p>10x Handstand an der Wand</p> 	<p>40 sek reverse Plank</p> 
3. Tag	<p>3 min auf der Stelle joggen, Knie auf Brusthöhe hochziehen</p> 	<p>25 Squatjumps</p> 	<p>50 sek Schwimmer</p> 	<p>25x Russian Twist mit 6er Pack Wasser</p> 
4. Tag	<p>2 min Bergsteiger. Beine abwechselnd bis auf Brusthöhe ziehen</p> 	<p>30x Hip Thrust</p> 	<p>25x Biceps Curl mit 6er Pack Wasser</p> 	<p>30x Klappmesser</p> 
5. Tag	<p>2 min Schattenboxen, alle 10 Boxer 1 Tritt nach vorne</p> 	<p>15x jede Seite Rudern mit 6er Pack Wasser</p> 	<p>3 min Wandsitz</p> 	<p>30x Liegestütz + Schultern antippen</p> 

<p>6. Tag</p>	<p>3 min auf der Stelle joggen, Knie auf Brusthöhe hochziehen</p> 	<p>20x Butterfly reverse mit Wasserflaschen</p> 	<p>25x Triceps Dip</p> 	<p>20x Burpees</p> 
<p>7. Tag</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>	<p>25x Lungesprünge</p> 	<p>15x jede Seite Wadenheben an der Treppe</p> 	<p>20 Liegestütz</p> 
<p>8. Tag</p>	<p>3x 30 sek Tappings  (so schnell es geht auf der Stelle tippeln)</p> 	<p>30 Squats (Kniebeuge)</p> 	<p>30 Situps</p> 	<p>35 Plank-Liegestütz-Wechsel</p> 
<p>9. Tag</p>	<p>2 min Bergsteiger. Beine abwechselnd bis auf Brusthöhe ziehen</p> 	<p>20x Biceps curl mit 6er Pack Wasser</p> 	<p>15x jede Seite Streckung</p> <p>Vierfüßlerstand</p>  <p>Oberkörper ist parallel zum Boden  Blick zum Boden, den Kopf weglassen die Wirbelsäule  Rumpf anspannen, Hüftbeug vermeiden  Arm &amp; Bein bilden eine Linie mit dem Kumpf!  Knie ist unter der Hüfte, Hand ist unter der Schulter</p>	<p>30x auf einen Stuhl steigen</p> 
<p>10. Tag</p>	<p>150 (Seil)sprünge</p> 	<p>2 min Spinnenlauf durch die Wohnung:</p> 	<p>25 Burpees</p> 	<p>10 min jonglieren üben (es müssen keine Bälle sein)</p> 

<p>11. Tag</p>	<p>60 Hampelmänner</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>Vierfüßlerstand</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>60 sek Plank halten</p> 	<p>25x Trizeps Dip</p> 	<p>Sockenbasketball</p> 