

# BEWEGUNGS-CHALLENGE

## DIE TÄGLICHE SPORTEINHEIT FÜR DEINE PERSÖNLICHE FITNESS

Absolviere jeden Tag 1x eine 20-Minuteneinheit

... und so funktioniert es:

- **5 Minuten:** aufwärmen
- **10 Minuten:** so viele Runden wie möglich der vorgegebenen Übungen mit der vorgegebenen Anzahl an Wiederholungen
- **5 Minuten:** dehnen

## EINTRAGEN UND KLASSENCHAMPION ODER SCHULCHAMPION WERDEN

Tag 1	Datum:	Runden
5 min	1 min marschieren am Stand 1 min laufen am Stand 1 min Hampelmänner 1 min beidbeinig im Viereck hüpfen 1 min laufen am Stand	1
10 min	10 x Liegestütze 10 x Hockstretksprünge 10 x Sit Ups (Hände vor der Brust) 10 x Kniebeugen	
5 min	1 min marschieren am Stand 1 min Oberschenkelvorderseite re. dehnen 1 min Oberschenkelvorderseite li. dehnen 1 min Ausfallschritt seitlich re. dehnen 1 min Ausfallschritt seitlich li. dehnen (Oberschenkelinnenseite)	1
<b>Tag 2</b>	<b>Datum:</b>	
5 min	siehe Tag 1	1
10 min	10 x Star Jump 10 x Push Up Shoulder Tap 10 x Sit Ups (Arme hochgestreckt) 10 x Kniebeugen mit Handflächen am Boden	
5 min	siehe Tag 1	1

<b>Tag 3</b>	<b>Datum:</b>	
5 min	siehe Tag 1	1
10 min	10 x Hockwenden über Linie/Fliese/Topf/... 10 x Liegestütz rücklings 10 x Russian Twist mit Ball/Buch/Flasche/... 10 x Squat Jumps	
5 min	1 min marschieren am Stand 1 min Wade re. dehnen 1 min Wade li. dehnen 1 min Grätschstand: Hände zu re. Knöchel 1 min Grätschstand: Hände zu li. Knöchel	1
<b>Tag 4</b>	<b>Datum:</b>	
5 min	siehe Tag 1	1
10 min	10 x Burpees 10 x Lunges re. 10 x High Knees (laufen) 10 x Lunges li.	
5 min	1 min marschieren am Stand 1 min Wade re. dehnen 1 min Wade li. dehnen 1 min Grätschstand: Hände zu re. Knöchel 1 min Grätschstand: Hände zu li. Knöchel	1
<b>Tag 5</b>	<b>Datum:</b>	
5 min	siehe Tag 1	1
10 min	10 x Mountainclimbers 10 x Elbow to knee 10 x Tuck Jump 10 x Advanced Bridge	
5 min	siehe Tag 1	1
<b>Tag 6</b> <b>Tag 7</b>	<b>20 min laufen / walken im Freien</b>	

TRAGE JEDEN TAG DIE ANZAHL DER GESCHAFFTEN RUNDEN EIN.  
AM 6. TAG UND 7.TAG LAUFE ODER WALKE IM FREIEN.  
FOTOGRAFIERE DEINEN PLAN UND VIELLEICHT EIN FOTO VON  
DIR BEIM WORKOUT UND SCHICKE ALLES AN

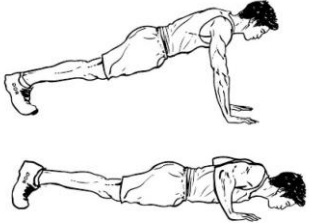

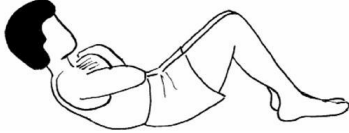





[yvonne.schwarzboeck@gmail.com](mailto:yvonne.schwarzboeck@gmail.com)

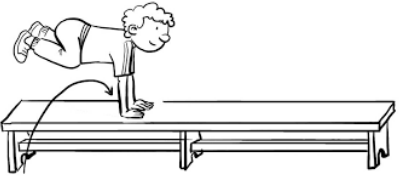
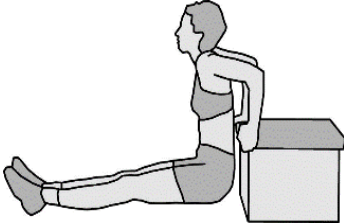


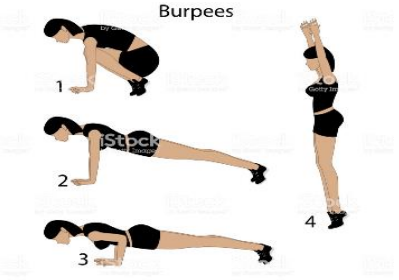



ODER

[0338849@schule-noe.at](mailto:0338849@schule-noe.at)

WELCHE KLASSE SCHAFFT DIE MEISTEN RUNDEN???

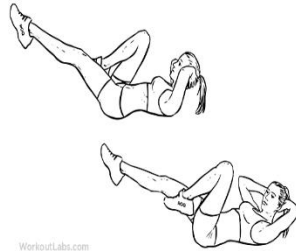
Am 8.Tag beginne wieder bei Tag 1.

	 <p>Ausgangsstellung</p> <p>Endstellung</p>		
<p>Liegestütze  <a href="https://youtu.be/LK-sZjhCObg">https://youtu.be/LK-sZjhCObg</a></p>	<p>Hochstrecksprünge  <a href="https://youtu.be/YwijKFgtzB8">https://youtu.be/YwijKFgtzB8</a></p>	<p>Sit Ups (Hände vor der Brust)  <a href="https://youtu.be/h9dc0pUoeMg">https://youtu.be/h9dc0pUoeMg</a></p>	<p>Kniebeugen</p>
			
<p>Star Jump  <a href="https://youtu.be/d7SSwSYWZNM">https://youtu.be/d7SSwSYWZNM</a></p>	<p>Push Up Shoulder Tap  <a href="https://youtu.be/eINQ6ktKD0c">https://youtu.be/eINQ6ktKD0c</a></p>	<p>Sit Ups (Arme hochgestreckt)  <a href="https://youtu.be/GkCYEeUMklo">https://youtu.be/GkCYEeUMklo</a></p>	<p>Kniebeugen mit Handflächen am Boden  <a href="https://youtu.be/hGcEiCa4-7U">https://youtu.be/hGcEiCa4-7U</a></p>

			
<p>Hockwenden  <a href="https://youtu.be/-x_rMTtWHHs">https://youtu.be/-x_rMTtWHHs</a></p>	<p>Liegestütz rücklings  <a href="https://youtu.be/tCqv_YpwZmM">https://youtu.be/tCqv_YpwZmM</a></p>	<p>Russian Twist  <a href="https://youtu.be/FqL5pu8Eiwg">https://youtu.be/FqL5pu8Eiwg</a></p>	<p>Squat Jumps  <a href="https://youtu.be/x4E17qnifHg">https://youtu.be/x4E17qnifHg</a></p>
			
<p>Burpees  <a href="https://youtu.be/ExAKFVZr6Qw">https://youtu.be/ExAKFVZr6Qw</a></p>	<p>Lunges (hoch/tief)  <a href="https://youtu.be/Aazr4f2-xSM">https://youtu.be/Aazr4f2-xSM</a></p>	<p>High Knees (laufen)  <a href="https://youtu.be/iZOHJ4a9ZnU">https://youtu.be/iZOHJ4a9ZnU</a></p>	<p>Lunges (hoch/tief)  <a href="https://youtu.be/Aazr4f2-xSM">https://youtu.be/Aazr4f2-xSM</a></p>



shutterstock.com • 1092027818



WorkoutLabs.com



Spotify.com

Mountain climbers  
<https://youtu.be/AyCMNzh3hTA>

Elbow to knee  
<https://youtu.be/BEXdBsFVemo>

Tuck Jump  
[https://youtu.be/PocDO\\_hMTqA](https://youtu.be/PocDO_hMTqA)

Advanced Bridge  
<https://youtu.be/u3DT5iJ3BvE>



Oberschenkel vorne dehnen

Ausfallschritt seitlich

Grätschstand  
Hände zu Knöchel

Wade dehnen