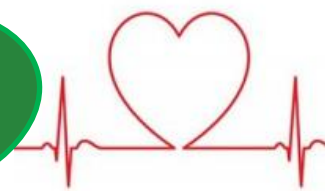


Februar



26 Tage-Power-Challenge

So lässt du dein Herz höher schlagen!



Um deinen Kreislauf in Schwung zu bringen, ist es sinnvoll, vor dem Workout ca. 10 Minuten zügig spazieren zu gehen, zu joggen, Treppen zu steigen oder eine andere Form von körperlicher Aktivität durchzuführen.

Hinweise: Einen effektiven Trainingseffekt erzielst du, wenn du wirklich regelmäßig sportelst! 😊

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1 /	2 /	3 <i>Easy Start</i>	4 Summerbody	5 <i>Hello Weekend</i>	6 <i>Morning Glow</i>	7 <i>Easy Going</i>
8 <i>Energy</i>	9 <i>Heartbeats</i>	10 <i>Hurry Up</i>	11 <i>Anti-Stress</i>	12 <i>Six Pack</i>	13 <i>It's Enough</i>	14 <i>Half Time</i>
15 <i>Up Up Up</i>	16 <i>Sexy Back</i>	17 <i>Rock your Body</i>	18 <i>Easy Up</i>	19 <i>Come Down</i>	20 <i>Hello You</i>	21 <i>Enjoy</i>
22 <i>Finish Line</i>	23 <i>Ready</i>	24 <i>It's On You</i>	25 <i>Let's Go</i>	26 <i>Energy</i>	27 <i>Focus</i>	28 <i>Feel The Flow</i>

Viel Spaß wünschen euch Frau Hoffmann und Frau König! 😊

Wiederhole den Aufgabenblock eines Tages jeweils **3x mit 60 Sekunden** Pause nach einem Block. Führe jede Aufgabe 40 Sekunden aus mit je 30 Sekunden Pause dazwischen! Höre auf deinen Körper und lege ggf. eine Pause mehr ein! 😊



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1 	2 	3 <ul style="list-style-type: none"> • Ausfallschritte • Seitstütz • Rudern 	4 <ul style="list-style-type: none"> • Enge Kniebeugen • Plank (abwechselnd Arm strecken) • Rückwärts Dips 	5 <ul style="list-style-type: none"> • Seilspringer (ohne Seil Sprünge andeuten) • Leg Raises (→ auf Rücken liegend Beine hoch – tief) 	6 <ul style="list-style-type: none"> • Ausfallschritt zur Seite • In Krebsposition: Po heben – senken • Sit-Ups 	7 <p>Auf dem Rücken liegend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Po nach oben • Arme und Beine anziehen – wieder strecken • Arme zur Seite ausstrecken – kleine Kreise
8 <ul style="list-style-type: none"> • Seilspringer • Jumping-Jacks • Burpees 	9 <ul style="list-style-type: none"> • Plank • Rudern • Liegestütz 	10 <p>Im Vierfüßlerstand:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Bein nach hinten ausstrecken: heben – senken • Arm nach vorne ausstrecken: heben – senken • Ellenbogen – Knie unter dem Körper zusammen 	11 <p>Auf dem Bauch liegend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hände hinter Kopf + leichtes anheben • Arme/Beine ausgestreckt : kurze, schnelle Auf- und Abwärtsbewegung 	12 <ul style="list-style-type: none"> • Sit- Ups gerade • Sit-Ups schräg • In Ruderposition: ausgestreckte Beine kreuzen 	13 <ul style="list-style-type: none"> • Jumping-Jacks • Breite Squats (Kniebeugen) • Liegestütz 	14 <ul style="list-style-type: none"> • Ausfallschritte zur Seite • Seitstütz • In Krebsposition halten

Viel Spaß wünschen euch Frau Hoffmann und Frau König! 😊

Wiederhole den Aufgabenblock eines Tages jeweils **4x mit 60 Sekunden** Pause nach einem Block. Führe jede Aufgabe 40 Sekunden aus mit je 30 Sekunden Pause dazwischen! Höre auf deinen Körper und lege ggf. eine Pause mehr ein! 😊



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
15 <ul style="list-style-type: none"> • Jumping-Jacks • Breite Kniebeuge • Plank 	16 <ul style="list-style-type: none"> • Sit-Ups • Liegestütz • Strecksprünge 	17 <ul style="list-style-type: none"> • Ausfallschritte • Seitstütz • Rudern 	18 <ul style="list-style-type: none"> • Enge Kniebeugen • Plank (abwechselnd Arm strecken) • Rückwärts Dips 	19 <ul style="list-style-type: none"> • Seilspringer (ohne Seil Sprünge andeuten) • Leg Raises (→ auf Rücken liegend Beine hoch – tief) 	20 <ul style="list-style-type: none"> • Ausfallschritt zur Seite • In Krebsposition: Po heben – senken • Sit-Ups 	21 <p>Auf dem Rücken liegend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Po nach oben • Arme und Beine anziehen – wieder strecken • Arme zur Seite ausstrecken – kleine Kreise
22 <ul style="list-style-type: none"> • Seilspringer • Jumping-Jacks • Burpees 	23 <ul style="list-style-type: none"> • Plank • Rudern • Liegestütz 	24 <p>Im Vierfüßlerstand:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Bein nach hinten ausstrecken: heben – senken • Arm nach vorne ausstrecken: heben – senken • Ellenbogen – Knie unter dem Körper zusammen 	25 <p>Auf dem Bauch liegend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hände hinter Kopf + leichtes anheben • Arme/Beine ausgestreckt : kurze, schnelle Auf- und Abwärtsbewegung 	26 <ul style="list-style-type: none"> • Sit- Ups gerade • Sit-Ups schräg • In Ruderposition: ausgestreckte Beine kreuzen 	27 <ul style="list-style-type: none"> • Jumping-Jacks • Breite Squats (Kniebeugen) • Liegestütz 	28 <ul style="list-style-type: none"> • Ausfallschritte zur Seite • Seitstütz • In Krebsposition halten

Viel Spaß wünschen euch Frau Hoffmann und Frau König! 😊