

Bujukai Challenge 2021

Einteilung ist jedem Teilnehmer selbst überlassen. Findet Euren eigenen Rhythmus und die Ruhetage zwischendurch, oder teilt Euch die Übungen so ein, dass Ihr jeden Tag was zu tun habt, wie Ihr wollt.

Die Durchführung der Übungen sollte so vielseitig wie möglich sein, also verschiedene Arten von Liegestützen, Bauchaufzügen ...usw. Wer Infos oder Ideen für die Übungen benötigt, einfach untereinander kommunizieren.

Wochenziel im Zeitraum - 03.05. bis 09.05.2021

Vor dem Programm etwas **warm machen** und **kurz dehnen** (2 bis 10 min).

- 150 Liegestütze
- 50 Bauchaufzüge
- 50 Bauchaufzüge mit verschiedenen Schlägen
- 50 Bauchaufzüge rechts und links
- 50 Kniebeugen
- 50 Kniebeugen mit beliebigen Kicks
- 50 Kniebeugen mit beliebigen Schlägen

Zum Schluss noch etwas **ausdehnen**, damit sich die Muskeln entspannen können.

	Liegestütze	Bauchaufzüge	Bauchaufzüge mit Schlägen	Bauchaufzüge rechts und links	Kniebeugen	Kniebeugen mit Kicks	Kniebeugen mit Schlägen
Montag							
Dienstag							
Mittwoch							
Donnerstag							
Freitag							
Samstag							
Sonntag							
Gesamt am 09.05.							

Super, dass Du dich fit hältst

