

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.

Wochenziel im Zeitraum - 10.05. bis 16.05.2021

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

150 Liegestütze | **150** Bauchaufzüge | **50** Kniebeugen (Kniestoß) | **50** Kniebeugen (Mae-geri) | **50** Kniebeugen (Yoko-geri) | **50** Kniebeugen (Mawashi-geri) | **50** Kiba-dachi (Blöcke & Schläge)

Bei allen **Übungen**, kann auch ein **Stock** benutzt werden (kreativ einsetzen).

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

	Liegestütze	Bauchaufzüge	Kniebeugen mit Kniestoß	Kniebeugen mit Mae-geri	Kniebeugen mit Yoko-geri	Kniebeugen mit Mawashi-geri	Kiba-dachi halten mit Blöcke und Schläge
Montag							
Dienstag							
Mittwoch							
Donnerstag							
Freitag							
Samstag							
Sonntag							
Gesamt:							

Hier könnt Ihr noch andere sportliche Aktivitäten dieser Woche notieren:

Mach was, mach BUJUKAI - Viel Spaß beim Training!