

## 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 - 31.05. bis 06.06.2021

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

**5** Countdown | **100** Liegestütze | **100** Bauchaufzüge | **150** Kniebeugen | **50** Indianer | **X** Stocktraining | **X** Grundschule im Stand

**X** = Zeitangabe in Minuten einfach, wie lange Ihr Euch mit dem Thema beschäftigt habt.  
Zum Schluss noch etwas **ausdehnen**, damit sich die Muskeln entspannen können.

|                   | Countdown | Liegestütze | Bauchaufzüge | Kniebeugen | Indianer | Stocktraining<br>X - Minuten | Grundschule<br>im Stand<br>X- Minuten |
|-------------------|-----------|-------------|--------------|------------|----------|------------------------------|---------------------------------------|
| <b>Montag</b>     |           |             |              |            |          |                              |                                       |
| <b>Dienstag</b>   |           |             |              |            |          |                              |                                       |
| <b>Mittwoch</b>   |           |             |              |            |          |                              |                                       |
| <b>Donnerstag</b> |           |             |              |            |          |                              |                                       |
| <b>Freitag</b>    |           |             |              |            |          |                              |                                       |
| <b>Samstag</b>    |           |             |              |            |          |                              |                                       |
| <b>Sonntag</b>    |           |             |              |            |          |                              |                                       |
| <b>Gesamt:</b>    |           |             |              |            |          |                              |                                       |

Hier könnt Ihr noch andere sportliche Aktivitäten dieser Woche notieren:

**KEIN MUSS, KEIN WETTKAMPF, NEHMT EUCH EINFACH ZEIT, EGAL WIE LANGE - ES LOHNT SICH!**  
**Mach was, mach BUJUKAI - Viel Spaß beim Training!**