

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: _____

Vor dem Programm **warm machen** und **dehnen** (2 bis 10 min), zum Schluss nochmal etwas ausdehnen.

Countdown Übung ergibt in einem Durchgang 55 Stück pro Übung. 10 Liegest, 10 Bauchaufz, 10 Knieb - dann 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1

In jedem Durchgang kann eine andere Art der Übung gemacht, oder Schläge und Kicks eingebaut werden.

100 Liegestütze | **100** Bauchaufzüge | **150** Kniebeugen | **50** Indianer | **X** Stocktraining | **X** Grundschule

Macht WAS, macht BUJUKAI!

	Countdown	Liegestütze	Bauchaufzüge (Schläge)	Kniebeugen (Kicks und Schläge)	Indianer	Indianer mit Liegestütze	Stocktraining X - Minuten	Grundschule im Stand X- Minuten	Kata X - Minuten	Laufen X - Minuten	Radfahren X - Minuten
Montag											
Dienstag											
Mittwoch											
Donnerstag											
Freitag											
Samstag											
Sonntag											
Gesamt:											

Hier könnt Ihr noch andere sportliche Aktivitäten dieser Woche notieren: