



FITNESS-CHALLENGE

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
15.2.- 21.2.	PAUSE	Workout #1 20x Sit Up 5x Liegestütz 20x Jump Squat 20 sec Plank 20x Bergsteiger	15 Minuten Joggen		HIT (Jump) Squats Crunches Ausfallschritte Plank Bergsteiger	PAUSE	sammel 10.000 Schritte (ca. 6 km gehen/joggen)
22.2.- 28.2.	AMRAP in 10 Minuten 15x Squats 10x Burpees 5x Liegestütz 20x Bicycle Crunch	PAUSE	20 Minuten Joggen	Ab Workout 25x Sit Up 25x Leg Raise 20x Bergsteiger 1 Minute Plank	PAUSE	LiveWorkout 10-11 Uhr	sammel 10.000 Schritte (ca. 6 km gehen/joggen)
1.3.- 7.3.	Street Style 1 km joggen 20x Jump Squat 10x Liegestütz 5x Burpees 1 km Joggen	PAUSE	25 Minuten Joggen	Workout #2 20x Glute Bridge 10x Dips 20x Skaters 30 sec. Plank 20x Commander	PAUSE Optional: 15 Minuten bewegen z.B. spazieren gehen, Dehnen, Yoga..	AMRAP in 10 Minuten 15x Squats 10x Burpees 5x Liegestütz 20x Bicycle Crunch	sammel 10.000 Schritte (ca. 6 km gehen/joggen)

Warm- Up:
1 Minute Kniehebellauf
50x Jumping Jack
20x Squats
30x Glute Bridge

HIT: Übung 1-5 jeweils für 30 sec., zwischen den Übungen 10 sec. Pause, nach einer Runde 60 sec Pause; mache 3-5 Runden
AMRAP: alle Übungen nacheinander = eine Runde, mache so viele Runden wie du in 10 Minuten schaffst

Wir würden gerne sehen und mit anderen Mitgliedern teilen, wie ihr euch auf das Vereinstraining vorbereitet. Wenn du magst, schicke uns doch ein Foto von dir beim Workout!

Mit einsenden eines Fotos an office@tsg-blankenloch.de stimmst du der Veröffentlichung des Fotos auf der Homepage, dem Instagram- und Facebook Account der TSG Blankenloch zu.

Dein TSG Jugend Team



ÜBUNGSSAMMLUNG

Jump Squat			
Glute Bridge			
Plank			
Bergsteiger			
Burpees			
Bicycle Crunch			
Leg Raise			
Dips			
Skater			
Commander			