

DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5
Hampelmänner10 Squats 25 Push-up 5 crunch 10 Beine ran (RL)10 Burpees 5	Hampelmänner12 Squats 30 Push-up 5 crunch 12 Beine ran (RL)12 Burpees 6	Hampelmänner14 Squats 35 Push-up 7 crunch 14 Beine ran(RL)14 Burpees 7	Hampelmänner16 Squats REST Push-up 7 crunch 16 Beine ran(RL)16 Burpees 8	Hampelmänner18 Squats 35 Push-up 8 crunch 18 Beine ran(RL)18 Burpees 9
DAY 6	DAY 7	DAY 8	DAY 9	DAY 10
Hampelmänner 20 Squats 40 Push-up 9 crunch 20 Beine ran(RL)20 Burpees 10	!REST! Laufen gehen? Fahrrad fahren? Dehnen? (Programm s.u.)	Hampelmänner 22 Squats 40 Push-up 10 crunch 22 Beine ran(RL)22 Burpees 11	Hampelmänner 24 Squats 45(3x15) Push-up 10 crunch 24 Beine ran(RL)24 Burpees 12	Hampelmänner 26 Squats 50 Push-up 12 crunch 26 Beine ran(RL)26 Burpees 13
DAY 11	DAY 12	DAY 13	DAY 14	DAY 15
Hampelmänner 28 Squats REST Push-up 12 crunch 28 Beine ran(RL)28 Burpees 14	Hampelmänner 30 Squats 50 Push-up 13 crunch 30 Beine ran(RL)30 Burpees 15	Hampelmänner 32 Squats 55 Push-up 14 crunch 32 Beine ran(RL)32 Burpees 16	!REST! Laufen gehen? Fahrrad fahren? Dehnen? (Programm s.u.)	Hampelmänner 34 Squats 55 Push-up 15 crunch 34 Beine ran(RL)34 Burpees 17
DAY 16	DAY 17	DAY 18	DAY 19	DAY 20
Hampelmänner 36 Squats 60 Push-up 15 crunch 36 Beine ran(RL)36 Burpees 18	Hampelmänner 38 Squats 65 Push-up 17 crunch 38 Beine ran(RL)38 Burpees 19	Hampelmänner 40 Squats REST Push-up 17 crunch 40 Beine ran(RL)40 Burpees 20	Hampelmänner 42 Squats 65 Push-up 18 crunch 42 Beine ran(RL)42 Burpees 21	Hampelmänner 44 Squats 70 Push-up 19 crunch 44 Beine ran(RL)44 Burpees 22
DAY 21	DAY 22	DAY 23	DAY 24	DAY 25
!REST! Laufen gehen? Fahrrad fahren? Dehnen? (Programm s.u.)	Hampelmänner 46 Squats 70 Push-up 20 crunch 46 Beine ran(RL)46 Burpees 23	Hampelmänner 48 Squats 75 Push-up 20 crunch 48 Beine ran(RL)48 Burpees 24	Hampelmänner 50 Squats 80 Push-up 22 crunch 50 Beine ran(RL)50 Burpees 25	Hampelmänner 52 Squats 85 Push-up 22 crunch 52 Beine ran(RL)52 Burpees 26
DAY 26	DAY 27	DAY 28	DAY 29	DAY 30!!!!
Hampelmänner 54 Squats 90 Push-up 23 crunch 54 Beine ran(RL)54 Burpees 27	Hampelmänner 56 Squats 95 Push-up 24 crunch 56 Beine ran(RL)56 Burpees 28	!REST! Laufen gehen? Fahrrad fahren? Dehnen? (Programm s.u.)	Hampelmänner 58 Squats 95 Push-up 25 crunch 58 Beine ran(RL)58 Burpees 29	Hampelmänner 60 Squats 100 Push-up 25 crunch 60 Beine ran(RL)60 Burpees 30

INFOS zu den Übungen:

Hampelmänner oder Jumping Jacks:



Hampelmänner kennt ihr. Ihr könnt sie auch durch Hampelmannvariationen, die ihr aus dem Kurs kennt oder da oben als Beispiel sehen könnt, variieren.

Squats:



Ihr könnt sie in Segmente teilen. 10 in Squatposition (überhüftbreit), 10 in Kniebeugeposition (hüftbreit) oder wie auf dem Foto auf den Fußspitzen und wieder Wechsel..... So machen am Ende die 100 auch noch fun!!

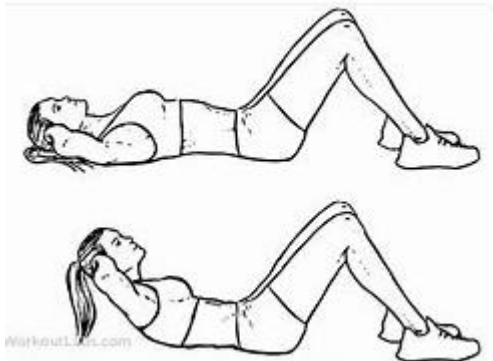
Push- up:

Auch die sind bekannt mit verschiedenen Levels....



Crunch:

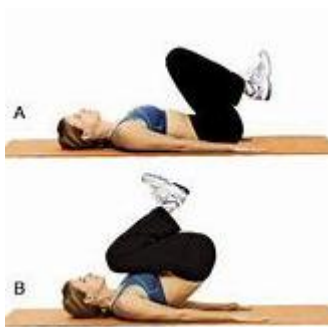
Simply Crunch. Arme vielleicht mal zwischen den geöffneten Beinen durch. Ab 30 crunches lohnt



es sich vielleicht auch, eine Runde diagonal einzufügen....nach Laune. :-)

Beine ran in Rückenlage:

RL, Fersen bleiben nah am Gesäß



Burpees:



Ihr müsst nicht springen und könnt als leichteres Level die Füße nacheinander nach hinten setzen und nach dem push-up wieder abwechselnd vorsetzen und aufstehen ohne Sprung.

Wichtig bei allen Übungen: Lieber langsam und ordentlich, dann arbeitet ihr statt mit Schwung auch mit eurer Kraft. Das wollen wir ja!!

Pausentage/ Dehn- Programm:

Walken, radeln, wandern, Hometrainer 30 Minuten, irgendwie so was. Wer im dritten Stock wohnt, kann auch sagen, hey, 5-10mal immer 2 Stufen beim hochdüsen und trippel, trippel runter.....die Nachbarn sollen ja auch Spaß haben. HIHI

Ideal wären allerdings mind.2 Ausdauereinheiten/Woche. Nach gusto, was ihr eben so gern macht. Solltet ihr mal einen Tag joggen und abends das Programm ausnahmsweise deshalb nicht packen, macht nix, habt ja alternativ Ausdauer gehabt.....



Dehnübungen:

Jede Dehnübung mindestens 20-30 Sekunden halten. Wenn ihr noch einen Stab habt, fein, auch da wisst ihr bissl was. Hier ein paar Anregungen. Bis Tag 7 kann ich euch per Film noch ein paar zeigen.

<p>1 Hintere Unterschenkelmuskulatur</p> <p>↳ Fersen auf den Boden drücken ↳ Körper gleichmäßig nach vorne neigen</p>	<p>2 Vordere Oberschenkelmuskulatur</p> <p>↳ Fuß gegen Gesäß ziehen ↳ Becken vorschleiben</p>	<p>3 Hintere Oberschenkelmuskulatur</p> <p>↳ Knie strecken ↳ Oberkörper nach vorne neigen</p>	<p>4 Vordere Hüftmuskulatur</p> <p>↳ Hüfte nach vorne abwärts drücken</p>	<p>5 Hintere Hüftmuskulatur</p> <p>↳ Oberkörper nach vorne neigen</p>
<p>6 Innere Hüftmuskulatur</p> <p>↳ Becken schräg nach unten schieben</p>	<p>7 Rückenmuskulatur</p> <p>↳ Knie strecken ↳ Rundrücken verstärken</p>	<p>8 Seitliche Rumpfmuskulatur</p> <p>↳ Hüfte seitwärts schieben ↳ Rumpf zur Gegenseite ziehen</p>	<p>9 Brustmuskulatur</p> <p>↳ Mit gleichseitigem Bein Schritt nach vorne ↳ Schulter nach vorne vrlasern</p>	<p>10 Schultergürtelmuskulatur</p> <p>↳ Kopf zur Gegenseite neigen ↳ Arm nach unten ziehen</p>

Homesports (ab Woche 2 des Jahres) **30- Tage- Challenge** Barbara Niedermeier/TFC LU

Nun wünsche ich und viel Spaß, erste Effekte des sich wohler Fühlens, lasst uns uns entrostet!!

Bleibt dran!! Dann sind wir nach 30 Tagen soweit, dass wir wieder merken, wie sehr das gefehlt hat.

Liebe Grüße, Barbara