

Getu Wartau Corona Challenge

Wichtig: Einwärmen vor jedem Workout nicht vergessen! Gute Gesundheit und hoffentlich bis bald. Euer Leiterteam



MONTAG	PLANK (Unterarmstütz)	60 Sekunden Plank (Unterarmstütz) – Pause – 40 Sekunden Plank – Pause – 30 Sekunden Plank – Pause – 20 Sekunden Plank – Pause 10 Sekunden Plank Ihr kennt es: Wenn es zu streng wird, könnt ihr abwechseln zwischen Liegestützposition und Unterarmstütz.
DIENSTAG	WANDSITZEN	Challenge, wer kann am längsten an der Wand sitzen? Beine im rechten Winkel!
MITTWOCH	KRAFT	5x Liegestützen, 10 Rumpfbeugen (Füße können gehalten werden), 20x Hampelmänner – 3x wiederholen!
DONNERSTAG	PAUSE	
FREITAG	SPAGAT	Mittlerer Spagat dehnen an der Wand, 60 Sekunden bleiben – Pause – linker Fuss vorne, 60 Sekunden bleiben – Pause – rechter Fuss vorne, 60 Sekunden bleiben – WICHTIG: Beim Spagat-Tag vorher UNBEDINGT einwärmen und Beine dehnen!
SAMSTAG	BURPEES	15x Burpees – Pause – 10x Burpees – Pause – 5x Burpees – Pause – 10x Burpees – Pause – 15x Burpees
SONNTAG	KOPFÜBER	Handstand an die Wand 5x 10 Sekunden oben bleiben und immer eine Pause dazwischen – Kopfstand an die Wand 3x 10 Sekunden oben bleiben und immer eine Pause dazwischen – Wer es gut kann, kann es gleich auch mal ohne Wand probieren!