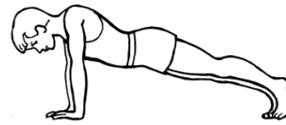


## Fitness-Wochen-Challenge

Hallo liebe Sportler und Sportlerinnen,  
damit Ihr trotz geschlossener Turnhallen, Sportsudios und Schwimmhallen fit bleibt,  
schicken wir Euch einen Wochenplan, den Ihr ganz ehrlich für Euch abkreuzen könnt.  
Die Anzahl der Wiederholungen oder Zeit in einer Übung teilt Ihr Euch gern ein.

Bsp.: 50 Situps - 2x25 oder 5x10

Wir freuen uns auch über eine wöchentliche Steigerung der Anzahl bzw. Zeit der Übungen.  
Wenn wir uns endlich im Sportunterricht wieder sehen, freuen wir uns über Eure Ergebnisse.



Tag	20 Liegestütze	50 Situps	1 min Planks	30 St Hampelmann	30 St Kniebeuge	1 min Wandsitzen	30 min Joggen	1 Std Spazieren	30 min Fahrrad fahren
Montag									
Dienstag									
Mittwoch									
Donnerstag									
Freitag									
Samstag									
Sonntag									



"I'm sorry, caller - I'm afraid he's on the other line at the moment..."