

Aufgabe 1

1 Punkt

5 min selbständiges Aufwärmen (Siehe PDF Beispielübungen)

Programm (Zeit stoppen):

4 Runden (A-E, A-E, A-E)

- A)** 15 x Burpee ([Video](#))
- B)** 15 x Liegestütz
- C)** 50 x Rumpfbeugen ([Video](#))
- D)** 20 x Dips ([Video](#))
- E)** 100 x Seilspringen (Seil oder Gurt)

→ Selbständiges Ausdehnen nach dem Programm

Aufgabe 2

1 Punkt

10 min selbständiges Aufwärmen (Siehe PDF Beispielübungen)

Programm Circuit (saubere Ausführung):

1 min pro Übung (Video → Judo Circuit zum Download auf unserer Webseite)

→ Selbständiges Ausdehnen nach dem Programm

Aufgabe 3

1 Punkt

5 min selbständiges Aufwärmen

Aufgabe 1 wiederholen mit Zeit stoppen.

Ziel: verbessere deine Zeit vom letzten Mal

→ Selbständiges Ausdehnen nach dem Programm

Wochenchallenge: turkish get up mit Toilettenpapierrolle

1-3 Punkt

[Video](#) → nur Aufstehen

Wichtig: Arm möglichst gestreckt halten

4 Rollen = 1 Punkt

6 Rollen = 2 Punkte

8 Rollen = 3 Punkte