

Aufgabe 1:

1 Punkt

5 min selbständiges Aufwärmen

3 Runden (A-F, A-F, A-F), Zeit stoppen

- A) 75 x Hampelmann
 - B) 10 x Burpees
 - C) 40 x Beinheber ([Video](#))
 - D) 75 x Hampelmann
 - E) 40 x Kniebeuge
 - F) 10 x Burpees
-

→ Selbständiges Ausdehnen nach dem Programm

Aufgabe 2: Rucksack gefüllt (Bücher, Wasserflaschen,...) 1 Punkt

10 min selbständiges Aufwärmen (Siehe PDF Beispielübungen)

Programm (saubere Ausführung): Wurfeingänge mit Rucksack (Anzahl pro Seite)

- A) 30 x tiefer Seoi Nage Eingang mit Rucksack auf dem Rücken
 - B) 30 x Uchi Mata mit Rucksack auf dem Rücken
 - C) 20 x O Soto Gari mit Rucksack auf dem Rücken
 - D) 20 x O Soto Gari mit Rucksack vorne
 - E) 30 x O Uchi Gari mit Rucksack vorne
 - F) 30 x in die Brücke hochdrücken, mit Rucksack vorne ([Video](#))
-

→ 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: 5 min Burpees

1-3 Punkt

- 1) 40 Burpees = 1 Punkt
- 2) 50 Burpees = 2 Punkte
- 3) 70 Burpees = 3 Punkte