

Woche 15, letzte Woche der Fit-Challenge.

Nach Ostern geht es bei „[shindokan zu Hause](#)“ mit einem Programm weiter

Aufgabe 1:

1 Punkt

5 min selbständiges Aufwärmen

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

- | | |
|---------------------------|---|
| A) 75 x Hampelmann | E) 25 x Bergsteiger |
| B) 25 x Burpees | F) 10 x Burpees |
| C) 25 x Kniebeugen | G) 20 x Beinheber |
| D) 75 x Hampelmann | H) 25 x Hockstretksprung (Video) |

→ Selbständiges Ausdehnen nach dem Programm

Aufgabe 2:

1 Punkt

10 min selbständiges Aufwärmen (Siehe PDF Beispielübungen)

Programm (saubere Ausführung): Judo Circuit & Griffkraft, 1 min pro Übung

- A)** Judo Circuit ([Video](#) → Judo Circuit zum Download auf unserer Webseite)
- B)** Griffkraft ([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: Tik-Tak CHALLENGE

1-3 Punkt

Passend zur Zeitumstellung...

So gehts: [Video](#)

1 Punkt = eine Uhr (eine Seite)

2 Punkte = zwei Uhren (beide Seiten)

3 Punkte = drei Uhren (wechselseitig)