

Aufgabe 1:

1 Punkt

5 min selbständiges Aufwärmen

4 Runden (A-D, A-D, A-D), Zeit stoppen

- A) 25 x Rumpfbeugen
 - B) 25 x Rückenstrecker ([Video](#))
 - C) 25 x Beinheber ([Video](#))
 - D) 25 x Bergsteiger (pro Seite)
-

→ Selbständiges Ausdehnen nach dem Programm

Aufgabe 2:

1 Punkt

10 min selbständiges Aufwärmen (Siehe PDF Beispielübungen)

Programm (saubere Ausführung): 2 Runden

- A) 60 sec. Unterarmstütz
 - B) 60 x in die Brücke hochdrücken ([Video](#))
 - C) 45 sec. Seitstütz (pro Seite)
 - D) 20 x Hüftwechsel ([Video](#))
 - E) 40 x Rückendreher mit Gurt, 20 x pro Seite ([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: Frühlingsfoto

1-3 Punkt

Mache ein paar kreative Bilder von der Natur, Dir beim Sport oder auch anderen Dingen.
Bedingung: Es sollte zeigen das der Frühling und Ostern vor der Tür stehen.

- 1) 1 Punkt = ein kreatives Foto
- 2) 2 Punkte = zwei kreative Fotos
- 3) 3 Punkte = drei kreative Fotos