21-Tage Fitness-Challenge



Der Ossiloop anners ist vorbei, aber wir wollen natürlich nicht aufhören, uns fit zu halten. Darum wollen wir mit dieser 21-Tage Challenge nahtlos weitermachen.

Ob groß oder klein - jeder, der will, kann mitmachen! Es gibt Übungen für Erwachsene und Jugendliche, aber auch welche speziell für Kinder.

Die Challenge besteht aus ein paar Sportübungen für jeweils einen Tag und einer kleinen Zusatz-Challenge mit Ausdauerübungen, die im Laufe einer Woche erledigt werden.

Challenge für Erwachsene & Jugendliche:

Sportübungen:

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
3 x 1 min Burpees	3 x 1 min Plank	3 x 1 min Wandsitzen	3 x 15 Liegestütze	3 x 20 Kniebeugen	2 Übungen nach Wahl	10000 Schritte
3 x 15 Sit-Ups	3 x 30 Sek Superman	3 x 1 Min Seilspringen	3 x 15 Bicycle Crunches	3 x 2 Min Hampel- männer		
Tag 8	Tag 9	Tag 10	Tag 11	Tag 12	Tag 13	Tag 14
4 x 1 min Burpees	4 x 1 min Plank	4 x 1 min Wandsitzen	4 x 15 Liegestütze	4 x 20 Kniebeugen	3 Übungen nach Wahl	12000 Schritte
4 x 15 Sit-Ups	4 x 30 Sek Superman	4 x 1 Min Seilspringen	4 x 15 Bicycle Crunches	4 x 2 Min Hampel- männer		
Tag 15	Tag 16	Tag 17	Tag 18	Tag 19	Tag 20	Tag 21
5 x 1 min Burpees	5 x 1 min Plank	5 x 1 min Wandsitzen	5 x 15 Liegestütze	5 x 20 Kniebeugen	4 Übungen nach Wahl	15000 Schritte
5 x 15 Sit-Ups	5 x 30 Sek Superman	5 x 1 Min Seilspringen	5 x 15 Bicycle Crunches	5 x 2 Min Hampel- männer		

Challenge Ausdauer:

2x pro Woche laufen \rightarrow insgesamt mindestens 8 km (Bsp: 4 + 4)

Wahlweise 2x 30 Minuten Spinning/Crosstrainer/Fahrradfahren



Challenge Kinder:





Tag 1, 8, 15	Tag 2, 9, 16	Tag 3, 10, 17	Tag 4, 11, 18	Tag 5, 12, 19	Tag 6, 13, 20	Tag 7, 14, 21
5x 1 Min Hampel- männer		5x 1 min wie eine Spinne laufen		10x Kerze 10x Brücke		30 Min spazieren

Challenge Ausdauer nach Altersklassen:

U10: 3x pro Woche laufen \rightarrow gesamt mindestens 5 km (Bsp: 1,5 + 1,5 + 2)

Wahlweise: 2x 20 Minuten Spinning/Crosstrainer/Fahrradfahren

U12: $3x \text{ pro Woche laufen} \rightarrow \text{gesamt mindestens 7 km (Bsp: } 2,5 + 2,5 + 2)$

Wahlweise: 2x 30 Minuten Spinning/Crosstrainer/Fahrradfahren

U14/16: 3x pro Woche laufen \rightarrow gesamt mindestens 10km (Bsp: 3,5 + 3,5 + 3)

Wahlweise: 2x 45 Minuten Spinning/Crosstrainer/Fahrradfahren



Erklärungen:

Burpees







Abfolge mehrerer Bewegungen: Strecksprung, Hocke, Liegestütze Man beginnt mit dem Strecksprung, geht danach in die Hocke runter und von dort in die Liegestützposition. Nach der Liegestütze macht man wieder einen Strecksprung usw.

Sit-Ups

Man liegt auf dem Rücken, stellt die Beine in einem 90 Grad Winkel auf, verschränkt die Hände hinterm Kopf und spannt die Bauchmuskulatur an. Dann "rollt man den Bauch ein und wieder ab. Wichtig ist, dass man den Oberkörper nicht wie ein Brett anhebt, da dann der Fokus nicht mehr auf der Bauchmuskulatur liegt.

Plank



Den Körper in einer Linie wie ein Brett auf den Unterarmen abstützen mit Blick nach unten. Um die Spannung besser zu halten, wird vor allem der Bauch angespannt.

Superman



Auf dem Bauch liegend werden durch Anspannung der Rücken- und Beinmuskulatur die Arme, Beine und der Oberkörper angehoben. Um eine Überstreckung zu verhindern, spannt man die Bauchmuskulatur ebenfalls an.

Wandsitzen

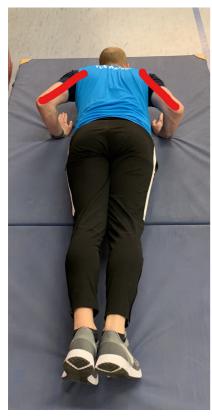


Mit etwa einer Schrittlänge Abstand von der Wand, die Beine hüftbreit auseinander und im 90 Grad Winkel in Knie- und Hüftbeugung.

Seilspringen

Aufrechter Stand, Hände auf Hüfthöhe und dann mit leichtem springen das Seil unter den Füßen lang schwingen. Schwierigkeitsgrad veränderbar durch Doppelspringen, Doppeldurchschwingen, rückwärts schwingen.

Liegestütze





Den Körper gerade in einer Linie, die Arme ungefähr im 45 Grad Winkel abgespreizt. Kontrolliertes Absenken und Hochdrücken des Körpers.

Hat man die Arme in Verlängerung zur Schulter in einer Linie, geht die Belastung nur auf die vordere Schulter und fast nicht auf die Brustmuskulatur

Bicycle Crunches



Auf dem Rücken liegend, abwechselnd Ellbogen und gegenüber liegendes Knie zusammenführen. Nicht mit zu viel Schwung und nur aus dem Bauch raus arbeiten.

Kniebeugen



Beine hüftbreit mit den Füßen leicht nach außen stehend hinstellen und in die Hocke gehen. Man muss nicht viel weiter gehen, als auf dem Bild sichtbar, und immer den Rücken gerade halten. Um das Gleichgewicht besser zu halten, kann man die Arme nach vorne ausstrecken.

Hampelmänner

Arme und Beine gleichzeitig zusammen oder auseinander führen, während man leicht in die Luft springt

Für die Kinder

Kerze Brücke



