50 – Tage – Fitness – Challenge

Verbessere in 50 Tagen DEINE Fitness. Jeden Tag eine Übung. Verteile diese gut über den Tag.

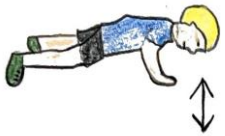
Bsp.: 200 Kniebeuge -> 7:00 = 50 Kb

10:00 = 25 Kb
15:00 = 50 Kb
17:00 = 50 Kb
19:00 = 25 Kb

GEBE IMMER 100%; AUCH, WENN DU NICHT IMMER 100% ERFÜLLEN KANNST!

Übungen für DEINE Fitness!!!

1. Liegestütze



2. Sit-ups

3. Unterarmstütz

4. Hampelmänner

5. Hockstrecksprung

6. 6-Minuten Lauf

7. Anfersen

8. Arme Kreisen

9. Kniehebelauf

10. Einbeinsprünge

11.Hände zum Boden

12. Kniebeugen

13. Schultern Kreisen

14. Fersenlauf

15. Sterne greifen

16. Hopserlauf

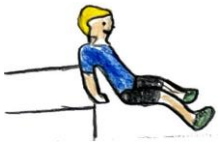
17. Ausfallschritte

18. Entengang

19. Scherenschritt

20. Side Steps

21. Trizeps-Dips



22. Bergsteigen

23. Radfahren

24. Superman

25. Buch balancieren

26. Treppen steigen

27. Seil springen

28. Wandsitz