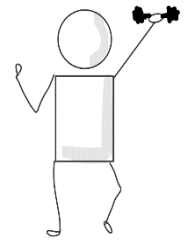


Liebe Schülerinnen, liebe Schüler,
außergewöhnliche Situationen erfordern auch außergewöhnliche Lösungen.



Da man sich aufgrund der Corona-Pandemie vorzugsweise Zuhause aufhalten soll - Vereine, Fitnessstudios, Geschäfte und Freizeitaktivitäten geschlossen bleiben - wird das öffentliche Leben sehr stark eingeschränkt. Darunter leidet natürlich auch euer Fitnesslevel, sowie das körperliche Wohlbefinden. Wir möchten euch mit diesem kleinen Workout die Möglichkeit geben, euch Zuhause fit zu halten bzw. fit zu werden. Gleichzeitig wirkt das Workout Wunder gegen Langeweile und Decke-auf-dem-Kopf-fallen! Alles was ihr dafür braucht, ist ein bisschen Motivation und euer eigenes Körpergewicht.

Und so geht's:

- Wähle ENTWEDER die Plank- ODER die Squat-Challenge aus
- Wenn du noch keine Planks oder Squats kennst, oder dir wegen der Ausführung unsicher bist, findest du eine Technikbeschreibung am Ende des Dokuments
- Führe jeden Tag die aufgeführte Sekunden- bzw. Wiederholungsanzahl durch.
 - Wenn die Kraft noch nicht ausreicht, versuche so lange wie möglich durchzuhalten bzw. so viele Wiederholungen zu schaffen
 - Du hast in der Technikbeschreibung Variationsmöglichkeiten angegeben, um die Übung zu erleichtern oder zu erschweren
- Dokumentiere dein Training im beiliegenden Challenge-Plan
 - Heute habe ich mein Workout absolviert
 - So habe ich mich dabei gefühlt
- Teile deinen Fortschritt mit uns! Schicke uns ein Bild von dir im Training oder mache einen Post bei Instagram etc.

#kas #kasbleibtfitt #gemeinsamstark #30daychallenge

Wir freuen uns euch bald gesund und fit wieder zu sehen!

Ps. Wenn du motiviert bist, checke noch das zweite Dokument „Nur das Mini-Fitnesszirkel“

30-DAY PLANK - CHALLENGE

DONE	Day	Time	FEELING
	1	15 sec	
	2	20 sec	
	3	25 sec	
	4	30 sec	
	5	Pause	
	6	30 sec	
	7	35 sec	
	8	40 sec	
	9	45 sec	
	10	Pause	
	11	45 sec	
	12	50 sec	
	13	55 sec	
	14	60 sec	
	15	Pause	
	16	60 sec	
	17	65 sec	
	18	70 sec	
	19	75 sec	
	20	YES !!!	
	21	75 sec	
	22	80 sec	
	23	85 sec	
	24	90 sec	
	25	Pause	
	26	95 sec	
	27	100 sec	
	28	105 sec	
	29	110 sec	
	30	YES !!!!	



30-DAY SQUAT - CHALLENGE

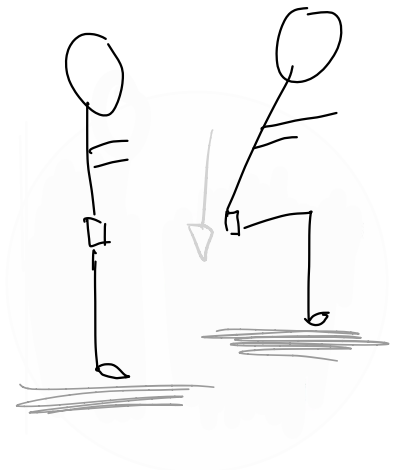
DONE	Day	Reps	FEELING
	1	15	
	2	15	
	3	15	
	4	15	
	5	Pause	
	6	20	
	7	20	
	8	20	
	9	20	
	10	Pause	
	11	25	
	12	25	
	13	25	
	14	25	
	15	Pause	
	16	30	
	17	30	
	18	30	
	19	30	
	20	YES! !!!	
	21	35	
	22	35	
	23	35	
	24	35	
	25	Pause	
	26	40	
	27	40	
	28	40	
	29	40	
	30	YES !!!!	



SQUATS

Bewegungsbeschreibung:

- Du stehst **schulterbreit**, Fußspitzen zeigen nach vorne, Arme nach vorne ausgestreckt (oder vor dem Körper verschränkt)
- während der Ausführung der Squats wird der **Rücken stets so gerade wie möglich gehalten**
- Du gehst nun so weit nach unten, bis die **Oberschenkel parallel zum Boden** sind → die **Knie dürfen in dieser Position nicht weiter vorne sein als deine Zehenspitzen!**
- Kehre in die Ausgangsposition zurück
- **Wichtig: harmonische und rhythmische Bewegung Erzeugen**



Falls du dir dennoch unsicher wegen der Technik bist, kannst du hier nochmal Videos mit Technikanweisung anschauen:

<https://www.youtube.com/watch?v=u-G8nn6crRA>

Variationsmöglichkeiten:

- → Gehe mit deinem *Gesäß* nicht ganz so weit nach unten
- → Squatposition kurz unten halten oder zusätzliches *Gewicht* vor den Körper halten (z.B. Wasserflasche)

PLANKS

Bewegungsbeschreibung:

- Stütze dich auf **beide Unterarme** und **strecke deine Beine nach hinten weg**
- Die Ellenbogen befinden sich auf **Schulterhöhe**
- Die **Unterarme** können **parallel** zueinander liegen oder spitz zulaufen, so dass sich die Hände berühren
- Die Füße berühren den Boden nur mit den **Zehen**
- **Schultern, Bauch und Beine bilden eine Linie!**
- Position halten!



Wie lange hältst du durch?
Stoppe die Zeit!

Falls du dir dennoch unsicher wegen der Technik bist, kannst du hier nochmal Videos mit Technikanweisung anschauen:

<https://www.youtube.com/watch?v=HLVqof2tQms>

Variationsmöglichkeiten:

- → Führe die Plank auf den **Knie** durch
- → Hebe abwechselnd die **Beine** an