

## Do-Your-Homework Challenge

So geht's:

- Aufgabe für den Tag erledigen, dabei ein kurzes Video machen (20-30 sec)
- Video hochladen
- Fertig

**Woche vom 02. - 08.11.2020**

Tag	Aufgabe(n)	Erledigt	Video hochgeladen
Mo, 02.11.2020	<b>20 min leichtes Joggen</b> ohne Intervalle, nur ganz leicht zum Aufwärmen		
Di, 03.11.2020	<b>WorkOut</b> Aufwärmen: 2min Seilspringen / Seilgehen Dann jeweils 45sec Workout und 15sec Pause, 2 Durchgänge, dazwischen 1 min Pause <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterarmstütz, abwechselnd linkes / rechtes Bein heben</li> <li>• Kniebeugen (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=5jfaNLea8T0&amp;list=PLkoNLMQIk9laLsymhnsMmg0Br uWcsE6bY&amp;index=5">https://www.youtube.com/watch?v=5jfaNLea8T0&amp;list=PLkoNLMQIk9laLsymhnsMmg0Br uWcsE6bY&amp;index=5</a>)</li> <li>• Reverse Fly (Wasserflasche als Gewicht) (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Piok7xRLNNY&amp;list=PLkoNLMQIk9laLsymhnsMmg0Br uWcsE6bY&amp;index=12">https://www.youtube.com/watch?v=Piok7xRLNNY&amp;list=PLkoNLMQIk9laLsymhnsMmg0Br uWcsE6bY&amp;index=12</a>)</li> <li>• Push to Plank (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=VchcQIPngIM&amp;list=PLkoNLMQIk9laLsymhnsMmg0Br uWcsE6bY&amp;index=8">https://www.youtube.com/watch?v=VchcQIPngIM&amp;list=PLkoNLMQIk9laLsymhnsMmg0Br uWcsE6bY&amp;index=8</a>)</li> <li>• Ausfallschritt (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZdTyratYUws&amp;list=PLkoNLMQIk9laLsymhnsMmg0Br uWcsE6bY&amp;index=3">https://www.youtube.com/watch?v=ZdTyratYUws&amp;list=PLkoNLMQIk9laLsymhnsMmg0Br uWcsE6bY&amp;index=3</a>)</li> <li>• Burpees</li> </ul> Ausdehnen		
Mi, 04.11.2020	<b>Joggen mit Intervallen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 min leichtes Joggen</li> <li>• Intervalle: ca 15 sec Sprint, 45 sec langsam Joggen</li> <li>• 4 Durchgänge</li> <li>• weitere 5 min Auslaufen</li> <li>• Ausdehnen</li> </ul>		
Do, 05.11.2020	<b>Workout</b> Aufwärmen: 2 min Seilspringen, Seilgehen Dann jeweils 45sec Workout und 15sec Pause, 2 Durchgänge, dazwischen 1 min Pause <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jumping Jacks (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=iSSAk4XCsRA">https://www.youtube.com/watch?v=iSSAk4XCsRA</a>)</li> <li>• Inchworms (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=VSp0z7Mp5IU">https://www.youtube.com/watch?v=VSp0z7Mp5IU</a>)</li> <li>• Sumo Jump Squatts (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SC2ci5LMfTA">https://www.youtube.com/watch?v=SC2ci5LMfTA</a>)</li> <li>• Liegestütz, abwechselnd Hand heben (mit Wasserflasche als Gewicht)</li> <li>• Crunches (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Xyd_fa5zoEU">https://www.youtube.com/watch?v=Xyd_fa5zoEU</a>)</li> </ul>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mountain Climbers (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cnyTQDSE884">https://www.youtube.com/watch?v=cnyTQDSE884</a>)</li> </ul> Ausdehnen		
Fr, 06.11.2020	<b>Schnelligkeitsausdauer</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>10 min Joggen</li> <li>dann Intervalle à 10 schnelle Zickzackläufe, (ca. jeweils 3m seitlich, 20m nach vorn) und ca 100m locker laufen</li> <li>weitere 5 min locker joggen</li> <li>10 Intervalle à 10m Sprints und 50 m locker laufen</li> <li>10 min locker heimlaufen</li> </ul> Ausdehnen		
Sa, 07.11.2020	<b>Workout</b> Aufwärmen: 2 min Seilspringen, Seilgehen (Dann jeweils 1min und 15sec Pause) <ul style="list-style-type: none"> <li>Arm Circles (Forwards / Backwards) mit Gewichten (z.B. volle Wasserflaschen) (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=140RTNMciH8">https://www.youtube.com/watch?v=140RTNMciH8</a>)</li> <li>Lunges and Kick (rechts / links ) (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=0_bTYQCxgMg">https://www.youtube.com/watch?v=0_bTYQCxgMg</a>)</li> <li>Superman (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=z6PJMT2y8GQ">https://www.youtube.com/watch?v=z6PJMT2y8GQ</a>)</li> <li>In-Out Squads (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZAK9zuAmEgM">https://www.youtube.com/watch?v=ZAK9zuAmEgM</a>)</li> <li>High Knees Run (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=oDdkytliOqE">https://www.youtube.com/watch?v=oDdkytliOqE</a>)</li> </ul> Ausdehnen		
So, 08.11.2020	30 min Fahrrad fahren		