

Do-Your-Homework Challenge

So geht's:

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

FAQ

- *Darf ich auch was anderes machen?*
Bald nicht mehr! Mädels, macht Intervalle! Muskeln dürftet ihr bald genug haben. Und Bauch-Beine-Po hilft nur bedingt beim Volleyball spielen.
- *Reicht es, wenn ich mir nur bei einer Übung filme?*
Klar, doch.
- *Was ist, wenn ich krank / verletzt bin?*
Dann sagst du Bescheid und dein Anteil zählt dann nicht mehr dazu.


Tipp:

Gerade wenn ihr in der Kälte draußen Sport macht ist es angenehmer, erst zu duschen und danach ausdehnen.

Ihr habt jetzt Ferien bzw. dürft eh sonst nichts machen, also verwendet 20'-30' eurer Faul-im-Bett-liegen-und-Netflix-gucken-Zeit für euren Body

Woche vom 21.12. - 27.12.2020

Tag	Aufgabe(n)	Erl	Vid
Mo, 21.12.2020	<p>Ausdauer</p> <p>20 min ohne Pause:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3' leichtes joggen auf der Stelle • je 30'' einbeinig Hüpfen rechts/links • 1' Skater lungs • 1' Kniehebenlauf (10'' langsam, 5'' schnell) • 2' leichtes joggen • 1' beidbeiniges Hüpfen • 1' Mountainclimber • 1' Sidestep (Knie zum Ellbeogen hochziehen) • 2' leichtes joggen • je 30'' einbeinig Hüpfen rechts/links • 1' Skater lungs • 1' Kniehebenlauf (10'' langsam, 5'' schnell) • 4' Auslaufen, Arme kreisen etc <p>Ausdehnen</p>		
Di, 22.12.2020	<p>Stabi</p> <p>Aufwärmen: 3min Treppenläufe, beidbeiniges Hochspringen auf der Treppe, dabei immer die Arme mitnehmen</p> <p>jeweils 45sec Workout und 15sec Pause, 2 Durchgänge, dazwischen 1 min Pause</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frontaler Ausfallschritt mit Seitrotation Arme mit Gewicht in Händen nach vorne gestreckt • Bauchlage - Hampelmann • Sumo-Jumps nach vorn und zurück • Spiderman-Liegestütz • Kniehebelauf (10'' langsam, 5'' schnell) 		

Tag	Aufgabe(n)	Erl	Vid
	<ul style="list-style-type: none"> Bankdrücken (Rückenlage; Hantel, Wasserkasten (voll) nach oben drücken Mountainclimber <p>Ausdehnen nicht vergessen</p>		
Mi, 23.12.2020	So kurz vor Weihnachten einfach raus an die frische Luft und locker 30 Minuten joggen gehen, ohne große Anstrengung (aber auch nicht gehen, schon etwas schneller).		
Do, 24.12.2020	<p>Frohe Weihnacht</p> <p>Weihnachten - heute ganz lame (wie Kyra meint) (heute mit Bonuspunkt)</p>  <ul style="list-style-type: none"> Liegestütz rückwärts auf Stuhl, Bett abstützen und hochdrücken Sumostand, abwechselnd rechts, links Ferse heben, kurz halten im Stand, seitlich getreckte Arme nach oben; entweder mit Theraband oder Gewichten (mind. 3kg) Rückenlage, ein Bein angewinkelt auf Stuhl oder Bett, anderes Bein gestreckt nach vorn Becken heben und senken Bauchlage, Hampelmann mit kleinem Gewicht Käfer https://www.youtube.com/watch?v=JciYJe2RHoA Driplings im Sumostand, immer kurze Stopps dazwischen, dabei rechte Hand an linken Fuß und umgekehrt 		
Fr, 25.12.2020	<p>Und auch heute ganz lame (und Bonuspunkt)</p> <p>Raus an die frische Luft und locker 30 Minuten joggen gehen, ohne große Anstrengung (aber auch nicht gehen, schon etwas schneller).</p>		
Sa, 26.12.2020	<p>Ein wenig Stabi sollte mal wieder sein (und auch ein Bonuspunkt)</p> <p>Aufwärmen: 3min Treppenläufe, beidbeiniges Hochspringen auf der Treppe, dabei immer die Arme mitnehmen</p> <ul style="list-style-type: none"> Kniebeugen mit Gewichten Liegestütz halten, abwechselnd auf Hand und Finger Reverse Tabletop https://www.youtube.com/watch?v=Mw0Z4JpU96g Driplings im Sumostand, schnelle Richtungswechsel https://www.youtube.com/watch?v=ISVe-glgGls Bauchlage, Ball (oder Kissen) zwischen Füße, Gewicht von rechts nach links legen einbeinige Standwaage, in Knie gehen und wieder aufrichten Burpees 		
So, 27.12.2020	<p>Nach all dem Weihnachtsessen: Wer einen Hometrainer hat: Lose Fat Fast! https://www.youtube.com/watch?v=vDKnTjpcf4</p> <p>ansonsten ohne Pause</p> <ul style="list-style-type: none"> 5' (Minuten) leichtes Joggen auf der Stelle, Arme kreisen, kleine Sprünge 		

Tag	Aufgabe(n)	Erl	Vid
	<ul style="list-style-type: none"> • danach 4 Durchgänge <ul style="list-style-type: none"> - 1' Kniehebelauf (10" langsam, 5" schnell) - 30" langsam joggen - 1' Sidestep (Knie zum Ellbogen hochziehen) https://www.youtube.com/watch?v=eo0eOeS5FNM&t=2m13s - 30" langsam Joggen - 1' Mountainclimber (10" langsam, 5" schnell) - 1' langsam joggen • 5' Auslaufen <p>noch ein paar Minuten langsam auslaufen und Ausdehnen nicht vergessen</p>		