

RDEF FITNESS CHALLENGE



12|2020

SO	MO	DI	MI	DO	FR	SA
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

- 01.12. - 50 Squats
- 02.12. - 20 Push Ups
- 03.12. - 30 Leg Raises
- 04.12. - 20 Burpees
- 05.12. - 2 min High Knees
- 06.12. - 50 Jumping Jacks
- 07.12. - 50 Butt Kicks
- 08.12. - 2 min Wall Sit
- 09.12. - 1 min Plank Hold
- 10.12. - 30 Plank Shoulder Tabs
- 11.12. - 20 Triceps Dips
- 12.12. - 100 Jumping Jacks
- 13.12. - 5 min Arm Hold
- 14.12. - 30 Plank Jacks
- 15.12. - 20 Lunges per Leg
- 16.12. - 30 Sit Ups
- 17.12. - 2 min Quibbern with Punches
- 18.12. - 30 Plank Up & Downs
- 19.12. - 60 Mountain Climbers
- 20.12. - 20 Squat Jumps
- 21.12. - 50 Squats
- 22.12. - 20 Push Ups
- 23.12. - 30 Leg Raises
- 24.12. - 20 Burpees
- 25.12. - 2 min High Knees
- 26.12. - 50 Jumping Jacks
- 27.12. - 50 Butt Kicks
- 28.12. - 2 min Wall Sit
- 29.12. - 1 min Plank Hold
- 30.12. - 30 Plank Shoulder Tabs
- 31.12. - Party Hard (but safe) - Alternativ: nimm beim virtuellen Silvester-Lauf teil

JOKER

- tausche zwei Aufgaben deiner Wahl
- verdoppel die Aufgabe für einen freien Tag
- ersetze eine Aufgabe durch eine andere



RDEF FITNESS CHALLENGE 12|2020



Woche 1:

- Online Off Skates Training oder 45 Minuten Workout deiner Wahl
- 1-3 km joggen (zügig gehen/walken ist auch okay)
- 30min Rad fahren oder skaten (am Stück)

Woche 2:

- Online Off Skates Training oder 45 Minuten Workout deiner Wahl
- Core Workout: 20 Sit Ups, 40 Russian Twists, 40 Crunches, 20 Leg Raises (3 Durchgänge)
- Intervall-Lauftraining: 8x 400m oder 8x 3min (400m bzw 3min schnell laufen, dann 400m bzw 3min langsam laufen)

Woche 3:

- Online Off Skates Training oder 45 Minuten Workout deiner Wahl
- 30min Rad fahren oder skaten (am Stück)
- Leg Workout: 40 Squats, 20 Front Lunges pro Bein, 20 Side Lunges pro Bein, 20 Back Lunges pro Bein (3 Durchgänge)

Woche 4:

- 2-4 km joggen (zügig gehen/walken ist auch okay)
- Leg Workout: 40 Squats, 20 Front Lunges pro Bein, 20 Side Lunges pro Bein, 20 Back Lunges pro Bein (3 Durchgänge)
- Intervall-Lauftraining: 8x 400m oder 8x 3min (400m bzw 3min schnell laufen, dann 400m bzw 3min langsam laufen)

Woche 5:

- Core Workout: 20 Sit Ups, 40 Russian Twists, 40 Crunches, 20 Leg Raises (3 Durchgänge)
- 2-4km joggen (z.B. beim virtuellen Silvester-Lauf)

JOKER

- tausche zwei Aufgaben deiner Wahl
- verdoppel die Aufgabe für einen freien Tag
- ersetze eine Aufgabe durch eine andere

Woche 1 Woche 2 Woche 3 Woche 4 Woche 5

				<p>KURZE WOCHE</p> <p>CÖNN DIR NE PAUSE</p>