



Challenge 1 25./26.04.2020

<i>Level 1</i>	<i>Level 2</i>	<i>Level 3</i>
3000m Laufen	Maschseerunde Laufen	Maschseerunde Laufen

Challenge 2 02./03.05.2020

<i>Level 1</i>	<i>Level 2</i>	<i>Level 3</i>
3 Runden Zirkel	4 Runden Zirkel	5 Runden Zirkel

Zirkel:

<i>Übung</i>	<i>Wiederholungen</i>	<i>Bemerkung</i>
Laufen	250m	
Kniebeuge	10	Besenstiel in den Nacken, Hüfte mindestens auf Höhe der Knie
(erleichterte) Liegestütz:	5	Level 1 & JF: a) Auf Knien abstützen b) Mit Händen auf Sofa o.ä. abstützen
Sit Ups	20	
Burpees	10	Level 1: kein Liegestütz, nur in Liegestützposition (an-)hocken

Zusatz-Challenge 27.04.-03.05.2020

Vorher-Nachher-Bild.

So viele Klamotten anziehen wie möglich → Bild machen

Alle Klamotten wieder ausziehen → Bild vom Klamottenhaufen machen

Und natürlich einschicken.