



Challenges vom 04.05. bis 10.05.

Fun-Challenge:

Du benötigst:

- 1 Person zum Zählen, Zeitmessung und Fotos machen
- 1 große, leere Flasche mit Schraubverschluss
- 1 Stift
- 1 Stock o.ä. bis Kniehöhe

Vorbereitung:

- Stelle die Flasche verschlossen auf den Boden.
- Danach mach 20 Ausfallschritte in eine Richtung, wobei das Knie des hinteren Beins den Boden bei jedem Schritt berühren muss.
- An deine Fußspitze wird dann der Stab positioniert.
- Stell dich mit dem Stift in der Hand neben den Stock, sodass du die Flasche siehst.

Die Challenge:

- Drehe nun 20 Runden in eine Richtung um die Flasche, wobei du den Stock immer mit einer Hand auf Kniehöhe berühren musst.
- Danach laufe zur Flasche, öffne sie und wirf den Stift in die Flasche. Wenn der Stift den Boden der Flasche berührt, rufe „Fertig“, sodass die Zeit gestoppt werden kann.

Sport-Challenge:

Diesmal sollt ihr nur zwei Übungen machen. Diese aber solange, wie es geht, ohne Pause wiederholen:

Level 1	Level 2	Level 3
20 Sek. Unterarmstütz 2 Liegestütz	30 Sek. Unterarmstütz 3 Liegestütz	40 Sek. Unterarmstütz 4 Liegestütz

Level 1-Teilnehmer und weibliche Sportler dürfen sich bei den Liegestütz auf den Knien abstützen. Wenn ihr nicht selber zählen wollt, sucht euch jemanden, der für euch zählt und Fotos macht.

Trainingspläne:

Fürs Training sollt ihr die Pläne der letzten Woche wiederholen. Für den Mittwoch bereitet James noch einen Plan zur Vorbereitung auf die Sport-Challenge vor, den wir dann an alle verschicken.

Viel Spaß und bleibt gesund.
Euer Orgateam