



Level 4

Lockdown 2 HAPPY TENNIS FITNESS-CHALLENGE

CORONA – ERST RECHT EIN GRUND, FIT ZU WERDEN

30-TAGE - FITNESS- CHALLENGE

Nr. 2

- ▶ Samstag, 12.12. Cardio Level 4 (Dauer 20 Min.)
- ▶ Sonntag 13.12. Kraft Planks (Dauer 4 Minuten)
- ▶ Montag, 14.12. Cardio Level 3 (Dauer 15 Minuten)
- ▶ Dienstag 15.12. Kraft Lunges (Dauer 3 Minuten)
- ▶ Mittwoch 16.12. Kraft Squats (Dauer 3 Minuten)
- ▶ Donnerstag 17.12. Cardio Level 4 (Dauer 20 Min.)
- ▶ Freitag 18.12. Kraft Level 2 (Dauer 24 Minuten)
- ▶ Samstag 19.12. frei
- ▶ Sonntag, 20.12. frei
- ▶ Montag, 21.12. Cardio Level 3 (Dauer 15 Minuten)
- ▶ Dienstag 22.12. Cardio Level 4 (Dauer 20 Min.)
- ▶ Mittwoch 23.12. Kraft Planks (Dauer 4 Minuten)
Kraft Lunges (Dauer 3 Minuten)
Kraft Squats (Dauer 3 Minuten)
- ▶ Donnerstag 24.12. frei
- ▶ Freitag 25.12. Kraft Planks (Dauer 4 Minuten)
- ▶ Samstag 26.12. Cardio Level 3 (Dauer 15 Minuten)
- ▶ Sonntag 27.12. Cardio Level 4 (Dauer 20 Min.)
- ▶ Montag 28.12. Cardio Level 4 (Dauer 20 Min.)
- ▶ Dienstag 29.12. Kraft Level 2 (Dauer 24 Minuten)
- ▶ Mittwoch 30.12.. Cardio Level 3 (Dauer 15 Minuten)
- ▶ Donnerstag 30.12 frei

30-TAGE - FITNESS- CHALLENGE

Nr. 2

- Freitag 01.01. frei
- Samstag 02.01. Cardio Level 4 (Dauer 20 Min.)
- Sonntag 03.01. Cardio Level 3 (Dauer 15 Minuten)
- Montag 04.01. Kraft Lunges (Dauer 3 Minuten)
Kraft Planks (Dauer 3 Minuten)
Kraft Squats (Dauer 3 Minuten)
- Dienstag 05.01. frei
- Donnerstag 07.01. Kraft Level 2 (Dauer 24 Minuten)
- Freitag 08.01. frei
- Samstag 09.01. Cardio Level 3 (Dauer 15 Minuten)
- Sonntag, 10.01. Cardio Level 4 (Dauer 20 Min.)

- Lockdown hoffentlich beendet und wir können endlich wieder an eurer Technik arbeiten.
- Wenn nicht und jeder hat die Challenge regelmäßig mitgemacht, werden wir Level 5 starten.

Hier geht's zu den Videos:

[Cardio Level 4](#)

[Cardio Level 3](#)

[Kraft Level 2](#)

[Kraft Level 1 – Planks](#)

[Kraft Level 1 – Squats](#)

[Kraft Level 1 - Lunges](#)

Übungsdurchführung:

- Da unsere 250 Trainierenden aus allen Leistungs- und Altersklassen kommen, sind die Übungen allgemein aufgebaut, so dass jeder mitmachen kann.
- Macht bei den Übungen so lange mit wie ihr könnt. Macht Pausen, wenn ihr Pausen benötigt und steigt im Video wieder ein, wenn es wieder geht. Es wird bei jedem mal länger gehen. Solltet ihr starken Muskelkater haben, dann setz einfach mal einen Tag zusätzlich aus.
- Wir hoffen, dass wieder so viele mitmachen, wie beim letzten mal.

Viel Spaß, auch wenn es kein Spaß werden wird 😊