



Level 2

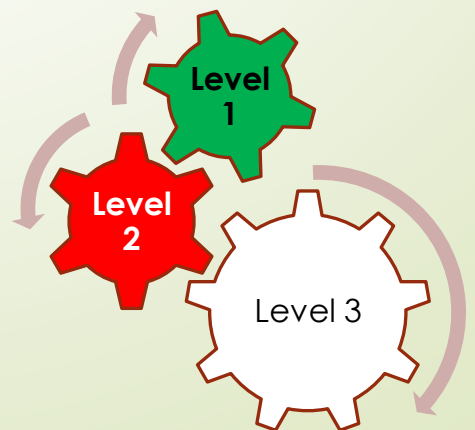
HAPPY TENNIS FITNESS-CHALLENGE

CORONA – ERST RECHT EIN GRUND, FIT ZU WERDEN

30-TAGE - FITNESS- CHALLENGE

Level-Up Fitness-Challenge Level 1

- Besteht **aus 6 Übungen**, kein Equipment nötig
 - Alle Übungen werden in einem gleichmäßigen Rhythmus gemäß **Video** durchgeführt
 - Trainiert werden Rumpf / Bauch / Rücken / Oberschenkel / Po / Brust / Arme
 - Die Übungen sollten an einem Stück gemacht werden (wie im Video)
 - Gesamtzeit Level 2 pro Tag: 24 Minuten
 - Vor jeder Übung kurzes Aufwärmen (Seilspringen, Laufen auf der Stelle/ im Garten, Hampelmann...)
 - **Ziel** ist es, die komplette Übung zu absolvieren. Immer wieder einsteigen, wenn man sich kurz erholt hat. Das Video aber nicht anhalten,
 - **Ein Messen oder Aufschreiben ist in Level 2 nicht nötig**
 - **Die Zeiten von Level 1 bitte merken und aufbewahren**
 - Beginn Level 2: 11. April 2020
- OSTERSONNTAG IST TRAININGSFREI !!!!**
- Beginn Level 3: 21. April 2020
Cardio-Cross-Workout



Übung 1 SQUATS

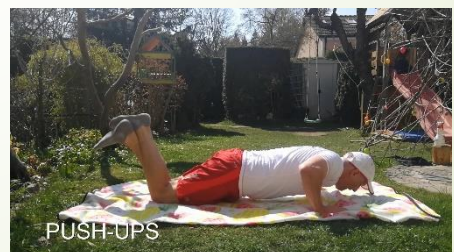
- Kniebeuge bis maximal 90°
- Gerader, aufrechter Rücken



- Start im Video bei 00:17

Übung 2 Soft Push-Ups

- Gerader Rücken, Po lieber etwas höher
- Körper beim Down nicht ablegen
- Wem es zu einfach ist, dann im normalen Liegestütz



- Start im Video bei 3:10

Übung 3 Leg-Raise

- Hände unter die Hüften
- Rücken hebt nicht vom Boden ab



- Start im Video bei 5:51

Übung 4 Sit-Ups

- Beine am Boden lassen bzw.
- Beine anwinkeln



- Start im Video bei 8:28

Übung 5 LUNGES

- Kniebeuge bis maximal 90°
- Gerader, aufrechter Rücken



- Start im Video bei 11:44

Übung 6 Plank

- Gerader Rücken, nicht durchhängend, Po lieber höher
- Wenn es zu schwer ist, dann auf den Knien



- Start im Video bei 14:52

Sonstiges

- Zusätzlich zu diesem Workout wäre es sinnvoll, noch 2x die Woche moderat zu Laufen/ Joggen
- Wir hoffen, dass möglichst viele unserer Trainingsteilnehmer zusammen mit ihren Familienmitgliedern die Challenge annehmen
- Schickt uns Eure Meinungen, Erfahrungsberichte, Fragen oder sogar kleine Videos von Euch bei der Challenge
- Vielleicht schaffen wir es ja zusammen, fitter in die nächste Saison zu gehen, als die Jahre zuvor. Zeitmangel gilt nicht mehr als Ausrede 😊

➤ **VIEL SPASS UND ERFOLG**

➤ **[HIER GEHT'S ZUM VIDEO](#)**

- **00:17 Squats**
- **03:10 Push-Ups**
- **05:51 Leg Raise**
- **08:28 Sit-Ups**
- **11:44 Lunges**
- **14:52 Planks**