



Level 3

HAPPY TENNIS FITNESS-CHALLENGE

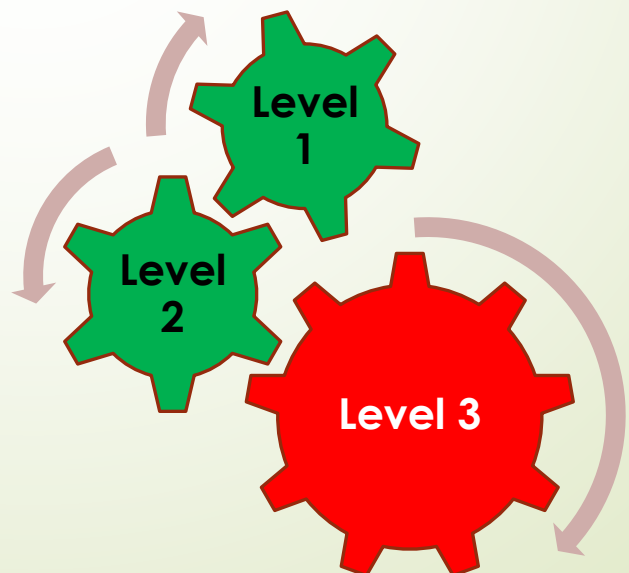
CORONA – ERST RECHT EIN GRUND, FIT ZU WERDEN

30-TAGE-FITNESS-CHALLENGE

Level-Up zu Fitness-Challenge Level 1 + Level 2

- Besteht täglich aus einer Kraftübung aus Level 2 und dem Cardio-Cross-Workout im Tabata-Style (Video und Teilübungen findet Ihr am Ende ganz unten)
- Die Kraftübung so lange wie möglich durchführen
- Das Cardio-Workout so lange mitmachen wie es geht
- Gesamtzeit Level 3 pro Tag: ca. 30 Minuten
- Vor jeder Übung kurzes Aufwärmen (Seilspringen, Laufen auf der Stelle/ im Garten, Hampelmann...)
- **Ein Messen oder Aufschreiben ist in Level 3 nicht nötig**
- **Die Zeiten von Level 1 bitte merken und aufbewahren**
- Beginn Level 3 22. April 2020

Der 21.04. ist trainingsfrei!



Tag 1 22.04. SQUATS

- So lange wie möglich zu Bring Sally Up



- Anschließend Cardio-Cross-Workout wie im Video

TAG 2 23.04. Soft Push-Ups

- So lange wie möglich zu Bring Sally Up



- Anschließend Cardio-Cross-Workout wie im Video

TAG 3 24.04. Trainingspause

TAG 4 25.04. Leg-Raise

- So lange wie möglich zu Bring Sally Up



- Anschließend Cardio-Cross-Workout wie im Video

TAG 5 26.04. Sit-Ups

- So lange wie möglich zu Bring Sally Up



- Anschließend Cardio-Cross-Workout wie im Video

TAG 6 27.04. Trainingspause

TAG 7 28.04. LUNGES

- So lange wie möglich zu Bring Sally Up



- Anschließend Cardio-Cross-Workout wie im Video

TAG 8 29.04. Planks

- So lange wie möglich zu Bring Sally Up



- Anschließend Cardio-Cross-Workout wie im Video

TAG 9 30.04. Trainingspause

Letzte Übungen und Auswertung:

- Ihr macht die 3 Kraftübungen aus Level 1 zu Bring Sally Up wie folgt und vergleicht die Zeit mit eurem allerersten Versuch:
 - Freitag, 01.05. Lunges
 - Samstag 02.05. Planks
 - Sonntag 03.05. Squats
 - Montag 04.05.
Heute wird hoffentlich schon Tennis gespielt
- **Es wäre für uns sehr interessant, wenn Ihr uns zur jeweiligen Übung die Zeit Eures ersten Versuchs sowie die Zeit des letzten Versuchs mitteilen könntet. Nur um zu sehen, wo wir das Ganze noch perfektionieren können, falls wieder einmal ein ähnliches Programm benötigt wird. Gerne auch mit Verbesserungsvorschlägen, Anregungen und Meinungen.**
- **Wer Interesse hat, das Ganze in abgeschwächter Form mit drei Einheiten pro Woche fortzuführen, um zumindest den neu gewonnenen Level zu stabilisieren, kann uns das auch gerne mitteilen. Dann würden wir noch ein Stabilisierungsprogramm entwerfen.**

➤ **[HIER GEHT'S ZUM VIDEO](#)**

Cardio-Cross Workout

Tabata-Style

30 Sekunden Workout (rote Phase/Uhr)

25 Sekunden Pause (blaue Phase/Uhr)

- 1. Junpin' Jacks (Hampelmann)
- 2. Anfersen
- 3. Planks / Push-Ups
- 4. Burpees
- 5. Crunches
- 6. Side Squats
- 7. Mountain Climbers

- Pause 2 Minuten
- Dann das gleiche nochmal, solange es geht