

Februar  
2021

# BODY Challenge



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1 20 Hampelmann 10 Sit-Ups 10 Squats 5 Liegestütze	2 20 High Knees 10 sec. Plank 10 Lunges 5 Liegestütze	3 20 Hampelmann 10 Sit-Ups 10 Squats 6 Liegestütze	4 <b>PAUSE</b>	5 20 High Knees 10 sec. Plank 10 Lunges 6 Liegestütze	6 25 Hampelmann 12 Sit-Ups 12 Squats 7 Liegestütze	7 25 High Knees 12 sec. Plank 12 Lunges 8 Liegestütze
8 <b>PAUSE</b>	9 25 Hampelmann 14 Sit-Ups 14 Squats 8 Liegestütze	10 25 High Knees 15 sec. Plank 15 Lunges 10 Liegestütze	11 30 Hampelmann 16 Sit-Ups 16 Squats 10 Liegestütze	12 <b>PAUSE</b>	13 30 High Knees 16 sec. Plank 16 Lunges 10 Liegestütze	14 30 Hampelmann 18 Sit-Ups 18 Squats 11 Liegestütze
15 30 High Knees 18 sec. Plank 18 Lunges 12 Liegestütze	16 <b>PAUSE</b>	17 35 Hampelmann 20 Sit-Ups 20 Squats 12 Liegestütze	18 35 High Knees 20 sec. Plank 20 Lunges 13 Liegestütze	19 35 Hampelmann 22 Sit-Ups 22 Squats 14 Liegestütze	20 <b>PAUSE</b>	21 35 High Knees 22 sec. Plank 22 Lunges 14 Liegestütze
22 40 Hampelmann 24 Sit-Ups 24 Squats 15 Liegestütze	23 40 High Knees 24 sec. Plank 24 Lunges 16 Liegestütze	24 <b>PAUSE</b>	25 40 Hampelmann 26 Sit-Ups 26 Squats 16 Liegestütze	26 40 High Knees 26 sec. Plank 26 Lunges 17 Liegestütze	27 45 Hampelmann 28 Sit-Ups 28 Squats 18 Liegestütze	28 <b>PAUSE</b>

## Die Übungen:

Täglich 2 Durchgänge (1 Minute Pause zwischen den Durchgängen)



Hampelmann

cirkoglu/Shotshop.com



Sit-Ups

Bernd Leimer/Shotshop.com



Squats

ikostudio/Shotshop.com



Liegestütze

nickp37/Shotshop.com



Lunges

ruigsantos/Shotshop.com



High Knees

blanaru/Shotshop.com



Plank  
(halten)

alanpoulson/Shotshop.com