

Fit durch die Woche II

Damit Du Dich mit Deiner Familie weiterhin fit halten kannst, kommen hier weitere Übungen, die Du täglich oder auch jeden zweiten Tag in dieser Woche durchführen kannst.

♥ Challenge Nr. 3



„An apple a day keeps the doctor away!“. Versuche Dich gesund zu ernähren. Optimal sind fünf Portionen Obst oder Gemüse pro Tag und ca. 2l ungesüßte Flüssigkeit. Kocht selbst, versucht nicht so viele Süßigkeiten zu essen und trinkt ausreichend!



♥ Challenge Nr. 4

Du kannst die Übungen jeden Tag in ihrer Anzahl, Dauer oder Ausführung variieren.



1. Winkelsitz

Schreibe mit den Füßen deinen Namen. Achte darauf die Knie gestreckt zu lassen.

2. Liegestütze

Mache so viele ordentliche Liegestütze, wie Du schaffst.



3. Hock-Streck-Sprünge

mindestens 10 Stück



4. Mache den Schwimmer (Krauler)

mindestens 1min lang.

