

21 -Tage-Neujahrsschallenge

Übung 1:
Ski Hocke



Übung 2:
Ausfallschritt
(Timer)



Übung 3:
Bridge Knee lift
(insgesamt gezählt)



Übung 4:
Russian Twist
(Timer)



Übung 5:
Plank Rotation
(insgesamt gezählt)



Tag1
8x Ski Hocke
15s Ausfallschritt
8x Bridges Knee
20s Russian Twist
8x PlankRotation

Tag2
8x Ski Hocke
15s Ausfallschritt
8x Bridges Knee
20s Russian Twist
8x PlankRotation

Tag3
10x Ski Hocke
20s Ausfallschritt
10x Bridges Knee
25s Russian Twist
10x PlankRotation

Tag4
10x Ski Hocke
20s Ausfallschritt
10x Bridges Knee
25s Russian Twist
10x PlankRotation

Tag5
10x Ski Hocke
20s Ausfallschritt
10x Bridges Knee
25s Russian Twist
10x PlankRotation

Tag6
10x Ski Hocke
20s Ausfallschritt
10x Bridges Knee
25s Russian Twist
10x PlankRotation

Tag7
12x Ski Hocke
25s Ausfallschritt
12x Bridges Knee
30s Russian Twist
12x PlankRotation

Tag8
12x Ski Hocke
25s Ausfallschritt
12x Bridges Knee
30s Russian Twist
12x PlankRotation

Tag9
14x Ski Hocke
30s Ausfallschritt
14x Bridges Knee
30s Russian Twist
14x PlankRotation

Tag10
14x Ski Hocke
30s Ausfallschritt
14x Bridges Knee
30s Russian Twist
14x PlankRotation

Tag11
16x Ski Hocke
35s Ausfallschritt
16x Bridges Knee
35s Russian Twist
16x PlankRotation

Tag12
16x Ski Hocke
35s Ausfallschritt
16x Bridges Knee
35s Russian Twist
16x PlankRotation

Tag13
18x Ski Hocke
35s Ausfallschritt
18x Bridges Knee
35s Russian Twist
18x PlankRotation

Tag14
18x Ski Hocke
35s Ausfallschritt
18x Bridges Knee
35s Russian Twist
18x PlankRotation

Tag15
20x Ski Hocke
40s Ausfallschritt
20x Bridges Knee
40s Russian Twist
20x PlankRotation

Tag16
22x Ski Hocke
40s Ausfallschritt
22x Bridges Knee
40s Russian Twist
22x PlankRotation

Tag17
24x Ski Hocke
45s Ausfallschritt
24x Bridges Knee
45s Russian Twist
24x PlankRotation

Tag18
26x Ski Hocke
45s Ausfallschritt
26x Bridges Knee
45s Russian Twist
26x PlankRotation

Tag19
28x Ski Hocke
50s Ausfallschritt
28x Bridges Knee
50s Russian Twist
28x PlankRotation

Tag20
30x Ski Hocke
55s Ausfallschritt
30x Bridges Knee
55s Russian Twist
30x PlankRotation

Tag21
32x Ski Hocke
60s Ausfallschritt
32x Bridges Knee
60s Russian Twist
32x PlankRotation