

## 4 Wochen Power-Challenge

Name:



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW 17 20.-26.04.	Liegestütz Kniebeugen	Taekwon-Do/ Stretching	Fersenheben Beinheber	Taekwon-Do/ Stretching	Ausfallschritt Oberkörperheben	Taekwon-Do/ Stretching	Taekwon-Do/ Stretching
KW 18 27.04.-03.05.	Brücke Sideplank	Taekwon-Do/ Stretching	Triceps Dips Crunches	Taekwon-Do/ Stretching	Plank Burpees	Taekwon-Do/ Stretching	Taekwon-Do/ Stretching
KW 19 04.-10.05.	Liegestütz Kniebeugen	Taekwon-Do/ Stretching	Fersenheben Beinheber	Taekwon-Do/ Stretching	Ausfallschritt Oberkörperheben	Taekwon-Do/ Stretching	Taekwon-Do/ Stretching
KW 20 11.-17.05.	Brücke Sideplank	Taekwon-Do/ Stretching	Triceps Dips Crunches	Taekwon-Do/ Stretching	Plank Burpees	Taekwon-Do/ Stretching	Taekwon-Do/ Stretching
<b>Gesamt</b>							

Die Übungsvideos findet ihr unter

<https://zen-taekwondo.center/videos/134-power-challenge>

Es sind jeweils zwei Varianten der Übungen dargestellt, falls ihr mit Variante 1 zu viele Wiederholungen braucht! Sucht euch die Variante raus, die euch wirklich anstrengt!

Die Übungen von Montag, Mittwoch und Freitag sind immer beide auszuführen, jeweils so viele Wiederholungen wie möglich! (Bis die Muskeln versagen.) Also Übung 1 bis zum Muskelversagen, dann Übung 2 bis zum Muskelversagen und danach könnt ihr 30 bis 60 Sekunden Pause machen, je nach Trainingszustand. Dies zählt als ein Satz.

Ihr solltet mind. drei Sätze ausführen, wer besser trainiert ist kann auch vier oder fünf machen!

Saubere Ausführung ist ganz wichtig! Ihr könnt auch z.B. Montag und Dienstag tauschen, usw.

Der darauf folgende Tag ist ein Pausentag! Macht gar nichts, oder ein lockeres Taekwon-Do Training und/oder Stretching! Verschiedenste Übungen dazu findet ihr unter <https://zen-taekwondo.center/videos/>

Jeden Tag, den ihr trainiert habt kreuzt ihr ab.

Die drei mit den meisten Kreuzen gewinnen Preise!

**Um an der Verlosung teilzunehmen, MÜSST ihr an jedem Trainingstag den ihr macht ein Foto oder Video davon zum Beweis auf Instagram oder Facebook posten, dies mit dem Hashtag #dieKraftprotZEN versehen und uns darin markieren (@ZEN.Taekwon.Do)!**