

## 4 Wochen Cardio-Challenge



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
KW 13 23.-29.03.							
KW 14 30.03.-05.04.							
KW 15 06.-12.04.							
KW 16 13.-19.04.							
<b>Gesamt</b>							

Die Übungen für die Tage Montag bis Sonntag findet ihr unter  
<https://zen-taekwondo.center/videos/124-cardio-challenge>

Die beiden Tagesübungen sind folgendermaßen auszuführen: 20sec/20sec/20sec (Übung 1/Übung 2/Pause). Dies zählt als ein Satz.

Verwendet dazu am besten den Timer eures Smartphones.

Ihr versucht, so viele Sätze wie möglich hintereinander auszuführen!

Die Anzahl der geschafften Sätze schreibt ihr in die Tabelle.

Saubere Ausführung geht vor Anzahl!

Ihr könnt einen Ruhetag einlegen, dieser sollte rotierend sein (z.B. 1. Woche: Sonntag, 2. Woche: Samstag, 3. Woche: Freitag, 4. Woche: Donnerstag,...)