



ATHLETIK
STUBE

30 TAGE CHALLENGE

Name: _____ Start: _____ Ende: _____

Tag / Datum	Training (Was?)	Check	Challenge (Was?)	Check
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

Punkte total: _____

Punkte total: _____

Regeln / Erklärung:

Jedes Training sowie jede Challenge gibt **2 Punkte**. Insgesamt sind in 30 Tagen (am Stück!) also **120 Punkte** zu erreichen. Challenges & Trainings müssen am gleichen ODER am darauffolgenden Tag absolviert werden. Das heißt es können an einem Tag auch 2 Challenges absolviert werden. Trainings müssen **pro Tag mindestens 15 Minuten** lang sein bzw. falls an jedem 2.ten Tag trainiert wird **min. 30 Minuten**.

Die **Challenges** findet ihr in den **Stories** auf unserem Instagramkanal.

Das **Training** ist frei wählbar. Ihr könnt euch **spezifische Ziele** herausuchen (siehe **Trainingspläne** auf unserer Website) oder an eurer **allgemeinen Fitness/ Kraftausdauer** arbeiten (siehe **Bodyweight Workout** Videos)

TAG, SHARE & CARE :)!

@athletikstube #münchenwirdstärker

30 TAGE CHALLENGE

Wähle Deinen **Trainingsfokus** in den kommenden Tagen:

1. Allgemeine Fitness / Kraftausdauer

Hierfür eignen sich unsere Bodyweight WODs! Videos dazu werden auf Instagram und YouTube hochgeladen.

2. Oberkörper Kraft (Pull Ups & Push Ups)

Wenn du deine Klimmzüge und Liegestütze auf Vordermann/frau bringen möchtest: GO FOR IT! Einen spezifischen Plan gibt's auf unserer Website.

3. Handstand

Du möchtest deinen Handstand voranbringen? Nutze JEDEN TAG um voranzukommen! Einen spezifischen Plan gibt's auf unserer Website.

4. Core / Abs of Steel

Rumpfstabilität ist eine Schwäche? Deine Bauchmuskeln sollen brennen!! Nutze unseren spezifischen Core-Trainings-Plan gibt's auf unserer Website.

5. Mobility

Wenn du beweglicher werden möchtest, nutze unsere Mobility Flows (Instagram) oder andere Yoga Flows / Dehnübungen. Momentan hat auch @crossathletik eine schöne Mobility Challenge mit konkretem Trainingsplan laufen.

6. Sonstiges:

Hier kannst du **andere Trainingsschwerpunkte** verfolgen. Bei einer Plangestaltung / Übungsauswahl kannst du dich gern an uns wenden! ODER du widmest die Zeit einem **persönlichen Ziel** (Aufräumen, Buch lesen, meditieren, ...) Diese Zeit ist allerdings ein **ADD ON** und zählt nicht zu den 15 Min. täglichen Trainingsaufwand, die für die Challenge notwendig sind.

Rechne mit ca. **15 Minuten Aufwand pro Fokus**.

Je nach Zeit die du hast solltest du zwischen 1-3 Zielen wählen, um diese konsequent zu verfolgen.

Du solltest **täglich trainieren**, kannst aber auch auf jeden zweiten Tag ausweichen. Dann musst du allerdings 30 Min. pro Ziel aufwenden, um deine Punkte zu bekommen.

Die zusätzlichen **Challenges** kannst du ebenfalls maximal einen Tag aufschieben. Somit musst du an diesem Tag 2 Challenges machen, um deine Punkte zu bekommen.

TAG, SHARE & CARE :)!

@athletikstube #münchenwirdstärker