

Pre-Christmas Challenge

Das Konzept

In der Pre-Christmas Challenge geht es darum, einen Einstieg in ein aktiveren Lebensstil zu finden. Ziel der Challenge ist es, in den nächsten 4 Wochen ein paar Muskeln aufzubauen, deinen Stoffwechsel anzukurbeln und dein Fitnesslevel zu verbessern.

Das Konzept besteht aus 4 Wochen mit jeweils einer Aufwärm- und dann sich wechselnden Kraftübungen, die in verschiedene Schwierigkeitsstufen eingeteilt sind. Von Woche zu Woche steigert du die Intensität, wodurch du am Ende der 4 Wochen einen deutlichen Unterschied bemerken solltest.

Aufwärmübungen

Hampelmänner:

Arme seitlich über den Kopf führen und Beine gleichzeitig auseinander setzen. Sollte das zu anstrengend sein, reicht es vorerst auch nur die gestreckt Arme vor und anschließend über dem Kopf im Wechsel zusammenzuführen.

Knieheben:

Die Knie werden abwechselnd zur Hüfte gezogen. Anfänger zunächst im Stehen, fittere dürfen dies hüpfend und etwas schneller ausführen.

Hüftkreisen:

Hüfte in beide Richtungen Kreisen, Fortgeschrittene dürfen sich auch bücken und einen aufrechten Kreis mit dem Oberkörper zeichnen. Super fitte dürfen an dieser Stelle auch gerne einen Hula Hoop Reifen nutzen, wenn dieser vorhanden ist.

Alternativ zu Hüftkreisen: Cat/Cow

Nimm den Vierfüßlerstand ein und mache erst ein Hohlkreuz (Cow/Kuh) und dann einen Katzenbuckel.

Für ganz Motivierte: Übungen 1 & 2 am Schultertag ersetzen durch Front und Seitheben und Übungen 1 & 2 am Sonntag ausführen oder sie noch zusätzlich am Schultertag machen.

Frontheben: Die Arme werden gestreckt vor dem Körper bis auf Schulterhöhe hochgezogen.

Seitheben: Die Arme werden gestreckt neben dem Körper bis auf Schulterhöhe hochgezogen. Beides lässt sich mit einem Theraband wie in Übung 1 & 2 unter die Füße geklemmt erschweren.

Kraftübungen

Die Anleitung zu den verschiedenen Übungen 1-12 findest du in dem extra PDF Dokument.

Woche 1

Loooo geht's! Zum Einstieg in die Challenge und zum Aufwärmen bevor es mit den Übungen los geht, wird die erst genannte Übungen so häufig wie möglich im Zeitrahmen von **30 Sekunden** durchgeführt. Die Kraftübungen werden jeweils **12 Wiederholungen à 3 Sätze** durchgeführt.

Tag	Übungen	Erledigt ?
1	Knieheben, Übungen 5-8 (Beine) 5 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 6 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 7 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 8 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer	
2	Hampelmänner, Übungen 1-4 (Schulter & Arme) 1 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 2 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 3 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 4 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer	
3	Hüftkreisen, Übungen 9-12 (Rumpf) 9 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 10 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 11 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 12 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer	
4	Knieheben, Übungen 5-8 (Beine) 5 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 6 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 7 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 8 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer	
5	Hampelmänner, Übungen 1-4 (Schulter & Arme) 1 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 2 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 3 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 4 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer	
6	Hüftkreisen, Übungen 9-12 (Rumpf) 9 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 10 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 11 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 12 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer	
7	Pause oder Zeit für einen Spaziergang :)	

Woche 2

Zum Start in die zweite Woche wird die Intensität gesteigert erst genannte Übungen so häufig wie möglich im Zeitrahmen von **60 Sekunden** durchgeführt. Die Kraftübungen werden **jeweils 15 Wiederholungen à 3 Sätze** durchgeführt.

Tag	Übungen	Erledigt ?
1	Knieheben, Übungen 5-8 (Beine) 5 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 6 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 7 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 8 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer	
2	Hampelmänner, Übungen 1-4 (Schulter & Arme) 1 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 2 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 3 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 4 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer	
3	Hüftkreisen, Übungen 9-12 (Rumpf) 9 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 10 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 11 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 12 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer	
4	Knieheben, Übungen 5-8 (Beine) 5 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 6 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 7 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 8 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer	
5	Hampelmänner, Übungen 1-4 (Schulter & Arme) 1 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 2 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 3 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 4 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer	
6	Hüftkreisen, Übungen 9-12 (Rumpf) 9 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 10 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 11 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 12 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer	
7	Pause oder Zeit für einen Spaziergang :)	

Woche 3

Diese Woche wird die Intensivität nochmal gesteigert und die erst genannte Übungen so häufig wie möglich im Zeitrahmen von **90 Sekunden** durchgeführt. Die Kraftübungen werden **jeweils 20 Wiederholungen à 3 Sätze** durchgeführt.

Tag	Übungen	Erledigt ?
1	Knieheben, Übungen 5-8 (Beine) 5 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 6 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 7 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 8 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer	
2	Hampelmänner, Übungen 1-4 (Schulter & Arme) 1 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 2 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 3 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 4 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer	
3	Hüftkreisen, Übungen 9-12 (Rumpf) 9 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 10 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 11 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 12 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer	
4	Knieheben, Übungen 5-8 (Beine) 5 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 6 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 7 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 8 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer	
5	Hampelmänner, Übungen 1-4 (Schulter & Arme) 1 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 2 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 3 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 4 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer	
6	Hüftkreisen, Übungen 9-12 (Rumpf) 9 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 10 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 11 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 12 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer	
7	Pause oder Zeit für einen Spaziergang :)	

Woche 4

Zum Abschluss der Challenge versuchst du nun so viele Wiederholungen wie möglich von der erst genannten Übung im Rahmen von 120 Sekunden zu schaffen. Die Kraftübungen werden **jeweils 20 Wiederholungen à 4 Sätze** durchgeführt.

Tag	Übungen	Erledigt ?
1	Knieheben, Übungen 5-8 (Beine) 5 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 6 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 7 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 8 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer	
2	Hampelmänner, Übungen 1-4 (Schulter & Arme) 1 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 2 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 3 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 4 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer	
3	Hüftkreisen, Übungen 9-12 (Rumpf) 9 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 10 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 11 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 12 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer	
4	Knieheben, Übungen 5-8 (Beine) 5 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 6 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 7 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 8 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer	
5	Hampelmänner, Übungen 1-4 (Schulter & Arme) 1 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 2 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 3 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 4 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer	
6	Hüftkreisen, Übungen 9-12 (Rumpf) 9 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 10 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 11 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer 12 <input type="checkbox"/> Einfach <input type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Schwer	
7	Pause oder Zeit für einen Spaziergang :)	

You did it! :)