

GO WITH THE FLO

#nobreakchallenge von 5.10.- 16.10.

Da die nächste Runde #fitsummer erst wieder **am 19. Oktober** beginnt, entsteht eine Pause von 2 Wochen. Damit euch in diesem Zeitraum nicht langweilig wird, habe ich mir die **#nobreakchallenge** einfallen lassen!

	Montag	Best Zeit	Mittwoch	Best Zeit	Freitag	Best Zeit	Zeit:
Woche 1	Variante 1		Variante 1		Variante 1		
Woche 2	Variante 2		Variante 2		Variante 2		
					Gesamt	Zeit:	

Woche 1:

Trainingsvariante 1:

5 Übungen

- 15 Squat Jumps
- 20 Sit- Ups
- 15 Up/ Down Plank
- 20 Russian Twist
- 15 Burpees

Challenge:

Zeit von 1 Satz stoppen
in den Plan eintragen

Training:

3- 5 Sätze, je nach Motivation ;-)

Woche 2:

Trainingsvariante 2:

5 Übungen:

- 15 Twist Squat Jumps
- 20 Toe to Fingers
- 20 Knee to Elbow Plank
- 20 Lunges (re/li abwechselnd)
- 15 Burpees

Challenge:

Zeit von 1 Satz stoppen
in den Plan eintragen

Training:

3-5 Sätze, je nach Motivation ;-)

#nobreakchallenge

Material: Stoppuhr

Bei jedem Training **stoppst du die Zeit**, die du für einen **Satz/Durchgang** benötigst. Die Übungen sollen **sorgfältig und genau** gemacht werden.

Diese Zeit trägst du in den Trainingsplan ein.

Am Ende der Woche zählst du die Zeiten zusammen
Dann zählst du die Zeiten der 2 Wochen zusammen

Das ergibt dann **deine #nobreakchallenge Zeit**

Wenn du der/die schnellste warst, warten **2 gratis Startplätze** bei der nächste #fitsummer Runde am **19. Oktober** auf dich!

(Startplatz für dich & eine/n Sportbuddy)