

Dieses Jahr sind es 9 Minuten Belastung mit je einer Minute Pause der Basis-Übungen meiner Trainingspläne: Liegestütz, Planken, Kniebeugen. Und die große Herausforderung, bei Tageslicht 20 Minuten draussen zu sein - nutze die Mittagspause aktiv ;-) Mehr unter DanPT.de/CD24

Tag	3 Minuten Liegestütz so wie es geht. Mache die LS als lange auf den Füssen oder als kurze auf den Knien. Achte auf eine Gerade aus Rücken, Po und Anzahl der Liegestütz	3 Minuten Planken: 20 Sekunden Planke und dann 5 Sekunden Pause. Klingt Einfach? Warte ab. Achte auf eine Gerade aus Rücken, Po und Beinen. Anzahl der Planken	3 Min Kniebeugen Stelle Dich schulterbreit hin und geh nur so tief, dass der Oberschenkel parallel zum Boden ist. Füße bleiben komplett auf dem Boden. Anzahl der Kniebeugen	20 Minuten tagsüber draußen sein Minuten, die Du draußen warst tagsüber
01.12.				
02.12.				
03.12.				
04.12.				
05.12.				
06.12.				
07.12.				
08.12.				
09.12.				
10.12.				
11.12.				
12.12.				
13.12.				
14.12.				
15.12.				
16.12.				
17.12.				
18.12.				
19.12.				
20.12.				
21.12.				
22.12.				
23.12.				
24.12.				
25.12.				
26.12.				
27.12.				
28.12.				
29.12.				
30.12.				
31.12.				