



ADVENTSKALENDER

Türchen 14

Sportliche Challenge für das neue Jahr: Plankchallenge

Heute wird es mal wieder Zeit, aktiv zu werden! Planks, auch Unterarmliegestützen genannt, sind wahrscheinlich sehr vielen ein Begriff. Die Meinungen darüber sind gespalten. Die einen mögen diese Übung sehr, andere verabscheuen diese Übung. Hinter dem zweiten Türchen des Adventskalenders verbarg sich eine Sport-Challenge für aktive Übungen wie Kniebeugen, Situps und auch Liegestützen. Doch neben reiner Kraft ist beim Klettern auch immer Stabilität und Körperspannung ein entscheidender Faktor für eine erfolgreiche Bewältigung der Tour. Es schadet also nicht, neben allen anderen Übungen auch die Stabilität zu trainieren. Sollten die Hallen noch weiter geschlossen bleiben, kann man auch daheim ein kleines bisschen an seiner Körperspannung und Rumpfmuskulatur arbeiten.

Mit dieser Challenge schafft ihr es, innerhalb eines Monats den Plank am Ende 3 min halten zu können, obwohl die Challenge mit 20 Sekunden startet. Das könnt ihr nicht glauben? Dann probiert es aus.

Ihr könnt jetzt direkt starten und bis zum 13. Januar die Challenge durchziehen. Alternativ eignet sich so eine Challenge auch immer gut als Neujahrs-Vorsatz. Wie oft setzen wir uns in der Silvesternacht Ziele und wissen nicht, wo und wann wir mit der Umsetzung anfangen sollen? Bei dieser Challenge sollte das nicht eine der beliebten Ausreden sein, um sich zu drücken 😊

Genau detailliert und auf der nächsten Seite aufgeschrieben findet ihr die Anleitung, Zeiten, Pausentage und alles, was ihr darüber sonst noch wissen müsst.

Falls ihr Planks nicht mögen solltet, könnt ihr sie entweder durch eine andere statische Übung, wie Fisch oder Schiffchen (siehe Türchen 8 dieses Kalenders) ersetzen oder ihr probiert die zweite Challenge, die hier abgedruckt ist. Mit beiden Varianten werdet ihr eure Rumpf- und Bauchmuskulatur trainieren und auch an Körperspannung gewinnen.

Die druckerfreundliche Version gibt es wie immer auf der letzten Seite.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

30 Tage Plank-Challenge

Tag 1	20 Sekunden	Tag 16	1 min 45 Sekunden
Tag 2	20 Sekunden	Tag 17	1 min 45 Sekunden
Tag 3	30 Sekunden	Tag 18	2 min
Tag 4	30 Sekunden	Tag 19	Pause 😊
Tag 5	40 Sekunden	Tag 20	2 min
Tag 6	Pause 😊	Tag 21	2 min
Tag 7	45 Sekunden	Tag 22	2 min 15 Sekunden
Tag 8	45 Sekunden	Tag 23	2 min 15 Sekunden
Tag 9	1 min	Tag 24	2 min 15 Sekunden
Tag 10	1 min	Tag 25	2 min 30 Sekunden
Tag 11	1 min	Tag 26	2 min 30 Sekunden
Tag 12	1 min 15 Sekunden	Tag 27	Pause 😊
Tag 13	Pause 😊	Tag 28	2 min 45 Sekunden
Tag 14	1 min 30 Sekunden	Tag 29	2 min 45 Sekunden
Tag 15	1 min 30 Sekunden	Tag 30	3 min

30 Tage Sportchallenge

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
3 Flutter Kicks 6 Bicycle Crunch 10 Sit-Ups	6 Flutter Kicks 8 Bicycle Crunch 12 Sit-Ups	9 Flutter Kicks 10 Bicycle Crunch 14 Sit-Ups	12 Flutter Kicks 12 Bicycle Crunch 16 Sit-Ups	15 Flutter Kicks 14 Bicycle Crunch 18 Sit-Ups
Tag 6	Tag 7	Tag 8	Tag 9	Tag 10
18 Flutter Kicks 16 Bicycle Crunch 20 Sit-ups	Pause 😊	21 Flutter Kicks 18 Bicycle Crunch 22 Sit-Ups	24 Flutterkicks 20 Bycicle Crunch 24 Sit-Ups	27 Flutterkicks 22 Bicycle Crunch 26 Sit-ups
Tag 11	Tag 12	Tag 13	Tag 14	Tag 15
30 Flutter Kicks 24 Bicycle Crunch 28 Sit-ups	33 Flutter Kicks 26 Bicycle Crunch 30 Sit-Ups	36 Flutter Kicks 28 Bicycle Crunch 32 Sit-ups	Pause 😊	39 Flutter Kicks 30 Bicycle Crunch 34 Sit-ups
Tag 16	Tag 17	Tag 18	Tag 19	Tag 20
42 Flutter Kicks 32 Bicycle Crunch 36 Sit-ups	45 Flutter Kicks 34 Bicycle Crunch 38 Sit-ups	48 Flutter Kicks 36 Bicycle Crunch 40 Sit-ups	51 Flutter Kicks 38 Bicycle Crunch 42 Sit-ups	54 Flutter Kicks 40 Bicycle Crunch 44 Sit-ups
Tag 21	Tag 22	Tag 23	Tag 24	Tag 25
Pause 😊	57 Flutter Kicks 42 Bicycle Crunch 46 Sit-ups	61 Flutter Kicks 44 Bicycle Crunch 48 Sit-ups	64 Flutter Kicks 46 Bicycle Crunch 50 Sit-ups	67 Flutter Kicks 48 Bicycle Crunch 52 Sit-ups
Tag 26	Tag 27	Tag 28	Tag 29	Tag 30
71 Flutter Kicks 50 Bicycle Crunch 54 Sit-ups	74 Flutter Kicks 52 Bicycle Crunch 56 Sit-ups	Pause 😊	77 Flutter Kicks 54 Bicycle Crunch 58 Sit-ups	80 Flutter Kicks 56 Bicycle Crunch 60 Sit-ups

Flutter Kicks



- Rückenlage, Beine und Oberkörper angehoben
- mit den Beinen "flattern"

Bicycle Crunch



- Rückenlage, Beine angehoben
- Beine machen eine fahrradfahrende Bewegung
- den entgegengesetzten Ellenbogen zu dem Knie bewegen, dass gerade vorne ist

Sit-Ups



- Rückenlage, Arme hinter dem Kopf verschränkt
- aufsetzen und wieder hinlegen

30 Tage Plank-Challenge

Tag 1	20 Sekunden	Tag 16	1 min 45 Sekunden
Tag 2	20 Sekunden	Tag 17	1 min 45 Sekunden
Tag 3	30 Sekunden	Tag 18	2 min
Tag 4	30 Sekunden	Tag 19	Pause 😊
Tag 5	40 Sekunden	Tag 20	2 min
Tag 6	Pause 😊	Tag 21	2 min
Tag 7	45 Sekunden	Tag 22	2 min 15 Sekunden
Tag 8	45 Sekunden	Tag 23	2 min 15 Sekunden
Tag 9	1 min	Tag 24	2 min 15 Sekunden
Tag 10	1 min	Tag 25	2 min 30 Sekunden
Tag 11	1 min	Tag 26	2 min 30 Sekunden
Tag 12	1 min 15 Sekunden	Tag 27	Pause 😊
Tag 13	Pause 😊	Tag 28	2 min 45 Sekunden
Tag 14	1 min 30 Sekunden	Tag 29	2 min 45 Sekunden
Tag 15	1 min 30 Sekunden	Tag 30	3 min

30 Tage Sportchallenge

Tag 1 3 Flutter Kicks 6 Bicycle Crunch 10 Sit-Ups	Tag 2 6 Flutter Kicks 8 Bicycle Crunch 12 Sit-Ups	Tag 3 9 Flutter Kicks 10 Bicycle Crunch 14 Sit-Ups	Tag 4 12 Flutter Kicks 12 Bicycle Crunch 16 Sit-Ups	Tag 5 15 Flutter Kicks 14 Bicycle Crunch 18 Sit-Ups
Tag 6 18 Flutter Kicks 16 Bicycle Crunch 20 Sit-ups	Tag 7 Pause 😊	Tag 8 21 Flutter Kicks 18 Bicycle Crunch 22 Sit-Ups	Tag 9 24 Flutterkicks 20 Bycicle Crunch 24 Sit-Ups	Tag 10 27 Flutterkicks 22 Bicycle Crunch 26 Sit-ups
Tag 11 30 Flutter Kicks 24 Bicycle Crunch 28 Sit-ups	Tag 12 33 Flutter Kicks 26 Bicycle Crunch 30 Sit-Ups	Tag 13 36 Flutter Kicks 28 Bicycle Crunch 32 Sit-ups	Tag 14 Pause 😊	Tag 15 39 Flutter Kicks 30 Bicycle Crunch 34 Sit-ups
Tag 16 42 Flutter Kicks 32 Bicycle Crunch 36 Sit-ups	Tag 17 45 Flutter Kicks 34 Bicycle Crunch 38 Sit-ups	Tag 18 48 Flutter Kicks 36 Bicycle Crunch 40 Sit-ups	Tag 19 51 Flutter Kicks 38 Bicycle Crunch 42 Sit-ups	Tag 20 54 Flutter Kicks 40 Bicycle Crunch 44 Sit-ups
Tag 21 Pause 😊	Tag 22 57 Flutter Kicks 42 Bicycle Crunch 46 Sit-ups	Tag 23 61 Flutter Kicks 44 Bicycle Crunch 48 Sit-ups	Tag 24 64 Flutter Kicks 46 Bicycle Crunch 50 Sit-ups	Tag 25 67 Flutter Kicks 48 Bicycle Crunch 52 Sit-ups
Tag 26 71 Flutter Kicks 50 Bicycle Crunch 54 Sit-ups	Tag 27 74 Flutter Kicks 52 Bicycle Crunch 56 Sit-ups	Tag 28 Pause 😊	Tag 29 77 Flutter Kicks 54 Bicycle Crunch 58 Sit-ups	Tag 30 80 Flutter Kicks 56 Bicycle Crunch 60 Sit-ups

Flutter Kicks



- Rückenlage, Beine und Oberkörper angehoben
- mit den Beinen "flattern"

Bicycle Crunch



- Rückenlage, Beine angehoben
- Beine machen eine fahradfahrende Bewegung
- den entgegengesetzten Ellenbogen zu dem Knie bewegen, dass gerade vorne ist

Sit-Ups



- Rückenlage, Arme hinter dem Kopf verschränkt
- aufsetzen und wieder hinlegen