



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

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 Bicycle 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

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 Bicycle 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