

# FIT im Advent



Datum	Bereich	Übung	1st	2nd	3rd	Früh	Abend	Bemerkungen
01.12.2020	CORE	1. Sit-Ups / 2. Squats		30	<b>50</b>	100		Früh / Abend
02.12.2020	CORE	Russian Twists	6x10	<b>6x15</b>	6x20			Früh / Abend
03.12.2020	BEINE	Lunges (Ausfallschritte - pro Seite)	2x30	<b>2x50</b>	2x80			Früh / Abend
04.12.2020	CORE	Inch Worms und Push Up	3x10	<b>3x15</b>	3x20			Früh / Abend
05.12.2020	CORE	Hollow Hold / Superman	4x15" hold+20" rest	<b>4x20h"/20"r</b>	4x30h"/20r			Früh / Abend
06.12.2020	ARME	Push Ups (Liegestütze)	25	<b>50</b>	80			Früh / Abend
07.12.2020	Ganzkörper	Walking	30'	<b>45'</b>	1h			1x
08.12.2020	Ganzkörper	Burpees	30	<b>50</b>	80			Früh / Abend
09.12.2020	STABI	UnterarmPlank / Siteplank (l/r)	6x20 hold"/15" rest	<b>6x30"h"/15"r</b>	6x40"h"/15"r			Früh / Abend
10.12.2020	BEINE	Mountainclimbers	6x20	<b>6x30</b>	6x40			Früh / Abend
11.12.2020	BEINE	Squat Strecksprung	3x10	<b>3x20</b>	3x30			Früh / Abend
12.12.2020	CORE	1. Squats / 2. Sit-Ups	40	<b>60</b>	120			Früh / Abend
13.12.2020	ARME	Push Ups (Liegestütze)	30	<b>60</b>	90			Früh / Abend
14.12.2020	Ganzkörper	Walking /running / hiking...	5km	<b>8km</b>	10km			1x
15.12.2020	ARME	Dips (Stuhl/Bank)	3x10	<b>3x15</b>	3x20			Früh / Abend
16.12.2020	STABI	<a href="#">Die Sally (Squat)</a>	1x*	<b>1x*</b>	1x*			Früh / Abend
17.12.2020	Ganzkörper	Burpees high Jump	30	<b>50</b>	80			Früh / Abend
18.12.2020	STABI	UnterarmPlank / Siteplank (l/r)	6x20 hold"/15" rest	<b>6x30"h"/15"r</b>	6x40"h"/15"r			Früh / Abend
19.12.2020	CORE	Hollow Hold / Superman	4x15" hold+20" rest	<b>4x20h"/20"r</b>	4x30h"/20r			Früh / Abend
20.12.2020	ARME	Push Ups (reversed*)	40	<b>75</b>	100			Früh / Abend
21.12.2020	Ganzkörper	Bike ergo / Running/ walking/hiking	30'	<b>45'</b>	1h			1x
22.12.2020	CORE	Hollow Hold / Superman	4x15" hold+20" rest	<b>4x20h"/20"r</b>	4x30h"/20r			Früh / Abend
23.12.2020	BEINE	Mountainclimbers	6x20	<b>6x30</b>	6x40			Früh / Abend
24.12.2020	STABI	<a href="#">Die Sally (squat)</a>	1x	<b>1x</b>	1x			Früh / Abend

## Bemerkungen

1st - Mindestanzahl von WH

2nd - wenn 1st leicht geht diese Anzahl nehmen

3rd - wenn 2nd leicht geht diese Anzahl probieren

## Was bedeutet?

3x30

3 Runden zu je 30 Wiederholungen

4x20"hold +20" rest

4 Runden zu je 20 Sekunden Übung halten dann 20 Sekunden Pause

## Warum up - unbedingt vor den Übungen - minimum!

1. Beine kreisen, Arme kreisen, Becken kreisen - jede Richtung / kleine und große Kreise

2. 3x30 Jumping Jacks



Weitere Infos findest du unter: [naturfreund.at](http://naturfreund.at)