

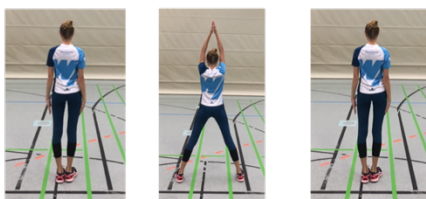


Woche 3 „Hampelmann & Co.“

Challenge der Woche: Hampelmann - Challenge

Versuche in zehn, zwanzig, dreißig oder sechzig Sekunden möglichst viele Hampelmänner zu machen

Ausführung:



Für alle, die etwas mehr wollen: Ladet Euch Lied „Thunderstruck von AC/DC und absolviert einen Hampelmann sobald das Wort „Thunder“ oder „Thunderstruck“ gesungen wird.

Haltet ihr es durch, habt ihr 34 Hampelmänner absolviert.

[YouTube: AC/DC - Thunderstruck](#)

Workout der Woche: Countdown – Pyramide

Jumping Jack (Hampelmann)

Push ups (Liegestütze)

Squats (Kniebeugen)

Jump ropes (Seilspringen bzw. beidbeinige Sprünge auf der Stelle)

Übungen pro Runde erst 10 Wiederholungen, dann 9,8,7,6,5,4,3,2 und 1 Wiederholung

d.h. Runde 1: 10x Jumping Jack, 10x Push Ups, 10x Squats, 10x Jump ropes

Runde 2: 9x Jumping Jack, 9x Push Ups, 9x Squats, 9x Jump ropes

usw. bis

Runde 10: 1x Jumping Jack, 1x Push Ups, 2x Squats, 1x Jump ropes