

# FITNESSTAGEBUCH

## 20.12.-23.12.2021



Erklär-Video

In der Weihnachtszeit lassen wir es uns gut gehen und naschen hier und da von den besonderen Dingen, die es nur in dieser Zeit gibt. Den kulinarischen Höhepunkt bieten dann die Festtage mit ihren Weihnachtsbraten und Menüs.

Umso wichtiger ist es deshalb, weiterhin in Bewegung zu bleiben und in den letzten Tagen des alten Jahres das Training nicht zu vernachlässigen.

### Übersicht

#### (1) Erwärmung

Drei Sätze 1 Minute laufen auf der Stelle oder Seilsprünge.

#### (2) Weihnachtswichtel Training

Die Übungen findest Du in unserem Video. Es sind sechs bekannte Grundübungen, die in einem Tannenbaum-Zirkeltraining absolviert werden.

#### (3) Weihnachtswichtel Challenge

Sende uns ein Bild von deinem Training vor dem Tannenbaum, an der Pyramide oder vor der Lichterkette im Garten.

### Wichtige Hinweise:

Führe die Übungen alleine oder mit einem Trainingspartner aus. Das Trainieren zu zweit macht auf alle Fälle mehr Spaß und wie Du im Video sehen kannst, können die Übungen wunderbar gemeinsam durchgeführt werden. Falls Dir die Übungen nur mit dem Körpergewicht zu leicht sind, dann nimm gerne einen Karton oder ein Zusatzgewicht dazu.





**Gelbe Kugel - Übung 3** (20 Wiederholungen)  
Russian Twist



**Glöckchen - Übung 2** (20 Wiederholungen)  
Schulterrolle mit Zusatzgewicht (z.B. Flasche)



**Blaue Kugel - Übung 1** (15 Wiederholungen)  
Kniebeuge plus Strecksprung mit 180°-Drehung



**Lila Kugel - Übung 4** (20 Wiederholungen)  
Plank mit Zusatzaufgabe



**Stern - Übung 5** (20 Wiederholungen)  
Jumping Jacks



**Stiefel - Übung 6** (3 Sätze)  
4 x Schultertippen plus 8 x Bergsteiger