

# Fitness Challenge Tag 28

Übung	Belastungszeit bzw. Anzahl Wiederholungen
Laufen auf der Stelle	4:30 Minuten (die letzten 30 Sek. die Knie heben)
Kniebeugen/Squats	45 (Fersen bleiben am Boden, Gesäß nach hinten schieben)
Jumping Jack	30
Liegestütze	15
Seitlicher Ausfallschritt	45 pro Seite
Bergsteiger	2:30 Minuten
Wandsitz	1:30 Minuten
Beinheben im Seitstütz	40 pro Seite
Planke	2:00 Minuten
Burpees	15
Donkey Kicks	30 pro Seite
Liegestütze mit Anhocken	12
Planke mit Beinheben	45 Sek. pro Seite
Einarmige Planke	4 x 20 Sek. (2 x links, 2 x rechts)