

# Fitness Challenge Tag 29

Übung	Belastungszeit bzw. Anzahl Wiederholungen
Laufen auf der Stelle	5:00 Minuten (die letzten 30 Sek. die Knie heben)
Schattenboxen	3:00 Minuten
Kniebeugen/Squats	50 (Fersen bleiben am Boden, Gesäß nach hinten schieben)
Jumping Jack	30
Crunches	2:30 Minuten
Bicycle Crunches	2:30 Minuten
Wandsitz	1:30 Minuten
Trizeps Dips	35 pro Seite (1Liter-Flasche oder 1kg-Hantel)
Planke	2:00 Minuten
Burpees	15
Armheben	35 (2 x 1Liter-Flaschen oder 2 x 1kg-Hanteln)
Crossed Leg Crunches	2:30 Minuten
Planke mit Beinheben	45 Sek. pro Seite
Bizeps Squats	25 (2 x 1Liter-Flaschen oder 2 x 1kg-Hanteln)