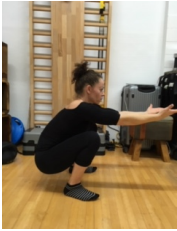


200-Challenge - Übungskatalog

Übung	Anzahl	Startpos.	Endpos.	Beschreibung
Kniebeugen	30			Stehe etwa schulterbreit. Kopf hoch, Schultern tief. Strecke die Arme nach vorne, die Handflächen zeigen dabei nach oben. Gehe so tief wie möglich in die Hocke. Fersen bleiben auf dem Boden.
Liegestütze	15			Lege dich flach auf den Bauch und stelle die Zehen auf. Setze deine Hände direkt unter deinen Schultern auf den Boden, Zeigefinger zeigen nach vorne. Ellenbogen sind eng am Körper. Mach ein Doppelkinn und spanne Bauch und Po an. Strecke deine Arme. Halte dabei die Körperspannung. Danach beuge die Arme wieder, bis die Brust leicht den Boden berührt.
L-Sitz	25			Setze dich auf den Boden. Halte den Rücken aufrecht, ziehe die Beine möglichst nah an den Körper und setze die Füße flach auf. Stütze dich mit deinen Händen neben deinem Körper ab und hebe die Füße 5 cm vom Boden ab. Das ist die Startposition. Strecke nun beide Beine aus (immer 5 cm über dem Boden) und ziehe die Knie wieder zur Brust. Die Knie berühren sich während der gesamten Zeit.
Klimmzüge	10			Wenn du eine Klimmzugstange hast, greife sie etwa schulterbreit im Obergriff (Handflächen zeigen nach vorne). Ziehe nun die Schulterblätter zusammen. Das ist die Startposition. Von hier aus ziehst du dich nach oben, bis du über die Stange schauen kannst und lässt dich kontrolliert zurücksinken in die Startposition (denke an die Schulterblätter). Falls du keine Klimmzugstange hast, oder auf die oben beschriebene Weise keine 8 bis 10 Wiederholungen schaffst, kannst du die Übung auch an deinem Esstisch durchführen (siehe nächster Kasten).
				Lege dich hierzu unter den Tisch, sodass nur dein Oberkörper bis etwa zum Brustbein hervorschaut. Greife nun schulterbreit im Obergriff die Tischkante, spanne den gesamten Körper an und ziehe die Schulterblätter zusammen. Das ist die Startposition. Ziehe dich nun nach oben, bis dein Körper (wahrscheinlich die Brust) die Tischkante berührt und lasse dich kontrolliert in die Startposition zurücksinken. Die Bewegung findet nur in den Armen statt. Der Körper bleibt gerade wie ein Brett.
Hyperextensions in Bauchlage	20			Lege dich flach auf den Bauch, strecke die Zehen nach hinten und die Arme nach vorne, sodass sich die Handflächen berühren. Die Beine sind geschlossen. Spanne nun die Muskulatur deiner Körperrückseite an, sodass Füße, Knie, sowie Brust und Arme den Boden nicht mehr berühren. Das ist die Startposition. Führe nun die Arme gestreckt seitlich am Körper nach hinten, bis die Handflächen sich hinter dem Po berühren und auf gleichem Weg wieder zurück in die Ausgangsposition.
Summe	100			
Mal 2 Runden	200			Wenn du mit allen fünf Übungen durch bist, beginnst du ohne Pause wieder von vorne!

Alle Übungen werden ruckfrei und ohne Schwung über den gesamten Bewegungsumfang ausgeführt. Bewältigst du die geforderte Anzahl an Wiederholungen nicht auf einmal, kannst du beliebig viele Pausen einlegen. Die Zeit läuft dabei allerdings weiter. Deine Gesamtzeit wird sich im Laufe der Wochen immer weiter verbessern, da du stärker und ausdauernder wirst und daher weniger Pausen benötigst. Widerstehe der Versuchung, die Übungen schlampig auszuführen, um Zeit zu sparen. Das bringt zeitlich nicht viel, raubt dir aber den Großteil des Trainingseffekts und kann am Ende zur Disqualifikation führen.