

Veganuary Burpee Challenge - Eat clean, train hard!

(01.01.2022 - 30.01.2022)

Ich lade dich ein, gemeinsam mit mir aktiv und gesund ins neue Jahr zu starten. Dafür habe ich diese kleine Challenge vorbereitet, deren Erlös zu 100 % wohltätigen Zwecken zugute kommt. Mach mit und hilf mir helfen!

Andi

Herausforderung:

- mache möglichst viele Burpees innerhalb von 3 Minuten
- verbessere deine max. Anzahl an Burpees kontinuierlich
- schau dir die Doku "[The Game Changers](#)" an
- halte dich an die [Ernährungsvorschläge](#) aus der Doku.

Teilnahme:

- Fitnesslevel: alle
- Teilnahmegebühr: 5,- € für einen guten Zweck
- Anmeldung: bis 2.1.22 per Whatsapp (01738527722) oder E-Mail (andi(at)stromstueberl.de)

Wer gewinnt?

- wer im Verlauf des Monats die größte relative Steigerung an Burpees pro Zeit verzeichnen kann, gewinnt die Challenge.
- eigentlich gewinnt aber jeder: du, die Tiere, die Umwelt

Siegprämie:

- der/die Sieger:in darf bestimmen, welchem guten Zweck die Teilnahmegebühren zugute kommen.

Durchführung:

- 1.) lass dich von der Doku "[The Game Changers](#)" inspirieren und in die richtige Stimmung versetzen, durchzustarten.
- 2.) Wähle deine Burpee-Variante und mache ein- oder mehrmals pro Woche innerhalb von 3 Minuten so viele Burpees wie du kannst. Melde mir jeden Sonntag bis 18 Uhr deine jeweilige Bestmarke der vergangenen Woche.
- 3.) Trainiere selbstständig oder mit meiner Hilfe. Ich biete jeden Samstag um 10 Uhr für alle Teilnehmer:innen ein kostenloses Onlinetraining via Zoom an.
- 4.) Nutze die Speisepläne und Rezepte sowie die Tipps zur Umsetzung unter gamechangersmovie.com/food und beobachte, inwiefern sich deine Leistungsfähigkeit und dein Körpergefühl verändern.

Wenn du mehr darüber wissen möchtest, welche Vorteile die pflanzenbasierte Ernährung für deine sportliche Leistungsfähigkeit, deine Gesundheit oder den Rest der Welt haben kann, dann stöbere am besten auf gamechangersmovie.com/benefits/ herum.

Ich werde eine Whatsapp-Gruppe einrichten und dort die Ergebnisse sowie den Link zum Onlinetraining bereitstellen. Ihr könnt in der Gruppe auch eure Fragen zur Umsetzung der Challenge loswerden und euch gegenseitig motivieren.