

4. Woche (Wochenchallenge: Arbeite diese Woche jeden Tag an Deiner größten Herausforderung)

Schwerpunkt	Tag 22 Füße und Unterschenkel	Tag 23 Knie und Oberschenkel	Tag 24 Hüfte und Gesäß	Tag 25 Core	Tag 26 Brust und Schultern	Tag 27 Nacken, Arme und Hände	Tag 28 Grundlagen / Ruhetag
Mobi-Routi	1 x 1.1 oder 1.2	1 x 1.1 oder 1.2	1 x 1.1 oder 1.2	1 x 1.1 oder 1.2	1 x 1.1 oder 1.2	1 x 1.1 oder 1.2	1 x 1.1 oder 1.2
S-Übung 1	3.8: 3x30sek+5Wdh	4.8: 3x10	5.19: 3x10	6.13: 3x20	6.7: 3x10	8.8 & 8.9: 2x5	Du hast die Wahl
S-Übung 2	3.14: 3x20sek	4.4: 3x20/10/10sek	4.14: 3x20	6.1: 3x30sek	7.14: 3x15	8.2: 3x5	
B-Übung 1	3.4: 24sek pro Zeh	4.5: 3x30/15/15sek	5.1: 3x30sek	6.12: 3x30sek	7.16: 3x20	8.5: 3x10	
B-Übung 2	3.9: 3 Durchgänge	4.9: 3x10	5.8: 3x30/15/15sek	7.4: 3x15	7.9: 3x15	8.11: 3x15sek	
Koordination	9.1: 3min	9.2: 3min	9.3: 2 Durchgänge	9.1: 3min	9.2: 3min	9.4: 3min	
Atmung	10.2: 3min	10.2: 3min	10.3: 3min	10.3: 3min	10.2: 3min	10.2: 3min	