

5. Woche (Wochenchallenge: Übe jeden Tag eine Grundlagenübung für mindestens 5 Minuten)

Schwerpunkt	Tag 29 Füße und Unterschenkel	Tag 30 Knie und Oberschenkel	Tag 31 Hüfte und Gesäß	Tag 32 Core	Tag 33 Brust und Schultern	Tag 34 Nacken, Arme und Hände	Tag 35 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	3.15: 2x30/15/15 sek	2.1: 3x15	5.4: 3x12	6.3: 3x30sek	7.5: 3x8	8.6 & 8.7: 3x5	Du hast die Wahl
S-Übung 2	3.10: 2x60sek	4.18: 3x15 / 3x8	5.2: 3x15	6.4: 3x30sek	7.8: 3x12	8.10: 3x10	
B-Übung 1	3.12: 3x20 Schritte	4.17: 3x10	5.3: 3x30sek	2.5: 3min	7.17: 3x12	8.12: 3x20sek	
B-Übung 2	3.13: 3x20sek+5Wdh	4.12: 3x10	5.6: 3x20	4.17: 3x10	7.18: 3x12	8.13: 3x10	
Koordination	9.1: 3min	9.2: 3min	9.3: 2 Durchgänge	9.1: 3min	9.2: 3min	9.4: 3min	
Atmung	10.4: 3min	10.4: 3min	10.3: 3min	10.3: 3min	10.4: 3min	10.4: 3min	