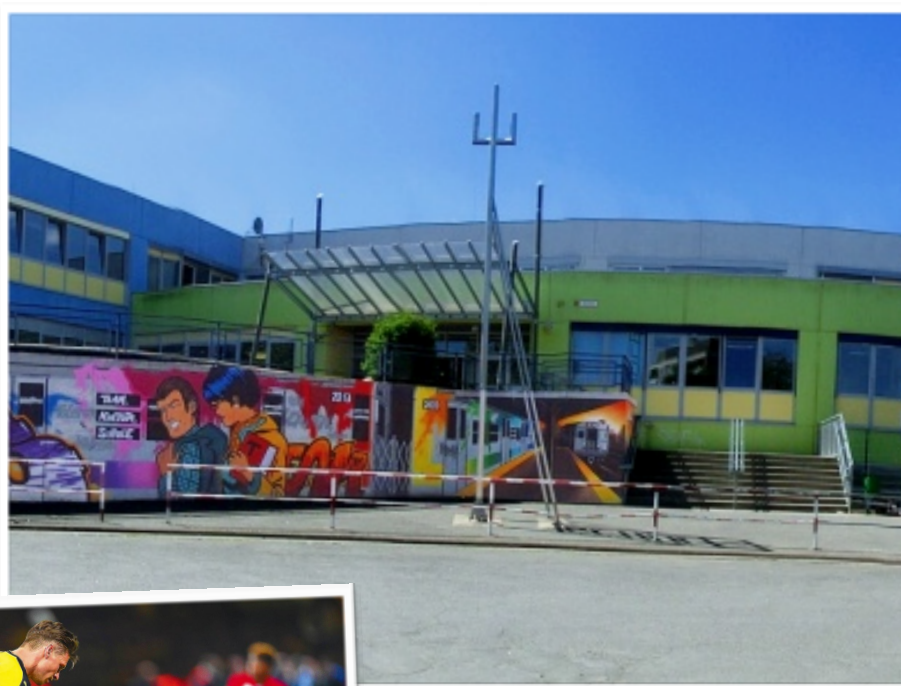


Sportchallenge - RGS

Triathlon - Wahlkurs



Challenges

Liebe Triathleten und -Athletinnen. Ich denke, dass wir lange genug stillgestanden haben. Gerne würde ich euch eine Auswahl an verschiedenen Sportchallenges geben, die ihr in den nächsten Tagen und Wochen in euren Alltag einbauen könnt. Das Ganze ist natürlich freiwillig und soll euch lediglich einen kleinen Ausgleich bieten. Trotzdem würde ich mich freuen, wenn viele von euch mitmachen würden.

Wichtig ist, dass ihr euer Training irgendwie dokumentiert. Das muss nicht ausführlich sein - ein Satz pro Tag reicht völlig. Es soll für euch nur darum gehen, dass ihr einen kleinen Trainingseffekt feststellt. Sucht euch eine oder mehrere Challenges aus und legt los!

Falls ihr eigene interessante Ideen für Herausforderungen habt, immer her damit! Es wäre mega cool, wenn wir gemeinsam eine kleine Sammlung erstellen könnten. Für Fragen, Tipps oder bei eigenen Anregungen einfach direkt an mich: **hoos@rechtsbergschule.de**

Ihr könnt alle Übungen natürlich zusätzlich in ein Training einbauen, falls ihr zur Zeit sportlich aktiv seid.

Joggen-Challenge: Fang mit langsamen Laufeinheiten an. Pro Woche versucht 2-3 mal Laufen zu gehen und startet mit 10-20 Minuten am Stück. Versucht jede Laufeinheit um eine bis fünf Minuten zu verlängern und notiert euch eure Zeiten!

Plank-Challenge: Ein bis zweimal am Tag versucht ihr, so lange wie möglich in der Plank-Position zu bleiben. Stoppt eure Zeit und versucht am nächsten Tag mindestens zwei Sekunden drauf zu packen! Notiert eure Zeiten, damit ihr sie vergleichen könnt.

Tipp: Achtet unbedingt darauf, dass euer Rücken gerade ist und ihr nicht durchhängt, da dies schädlich für euren unteren Rücken wäre. Zur Kontrolle könnt ihr die Übung vor einem Spiegel durchführen.



Liegestütz-Challenge: Macht einmal am Tag so viele Liegestütze wie ihr könnt, ohne abzusetzen oder Pause zu machen. Notiert euch die geschaffte Anzahl und macht am nächsten Tag **eine** Liegestütz mehr.

Tipp: Achtet vor allem bei den letzten Liegestützen darauf, dass euer Rücken gerade ist und nicht durchhängt, da die Übung ansonsten schädlich für den Rücken ist.



Yoga-Challenge: Entscheide dich für **eines der beiden** Yogavideos und führe es regelmäßig durch. Notiere, ob du merkst, dass dir die Übungen nach der erste Woche leichter fallen. Beobachte außerdem, ob du dich nach den Übungen wieder besser konzentrieren kannst.

Jeden Tag: <https://youtu.be/s6Jazu4oXls>

Drei mal die Woche: <https://youtu.be/UErN1VLCXC0>