



IDEENWERKSTADT@HOME

30-Tage Sit Up Challenge (trainiert die Bauchmuskeln):

So funktioniert die Übung:

Du legst dich auf den Boden und winkelst deine Beine an, sodass deine Fußsohlen fest auf dem Boden stehen. Beine sind leicht gespreizt. Nimm deine Arme hinter den Kopf und hebe nun deinen Oberkörper Richtung Knie an. Achte darauf, dass deine Fußsohlen auf dem Boden stabil stehen bleiben und dein Bauch angespannt ist. Senke nun deinen Oberkörper wieder ab. Wiederhole die Übung mehrere Male.

Tag 1	20 Sit Ups
Tag 2	30 Sit Ups
Tag 3	35 Sit Ups
Tag 4	40 Sit Ups
Tag 5	45 Sit Ups
Tag 6	Pause
Tag 7	45 Sit Ups
Tag 8	50 Sit Ups
Tag 9	55 Sit Ups
Tag 10	60 Sit Ups
Tag 11	65 Sit Ups
Tag 12	75 Sit Ups
Tag 13	Pause
Tag 14	75 Sit Ups
Tag 15	80 Sit Ups
Tag 16	85 Sit Ups
Tag 17	90 Sit Ups
Tag 18	95 Sit Ups
Tag 19	Pause
Tag 20	95 Sit Ups
Tag 21	100 Sit Ups
Tag 22	105 Sit Ups
Tag 23	100 Sit Ups
Tag 24	110 Sit Ups
Tag 25	115 Sit Ups
Tag 26	Pause
Tag 27	120 Sit Ups
Tag 28	125 Sit Ups
Tag 29	130 Sit Ups
Tag 30	145 Sit Ups