



## Corona-Wochen-Challenge (02.11.2020-08.11.2020)

Die zweite Wochen-Challenge steht unter dem Motto „daily fit“. Die täglichen Übungen sind nachfolgend genauer erläutert. Bei manchen Übungen gibt es zwischen den einzelnen Riegen Unterschiede. Dies ist jedoch am jeweiligen Tag resp. bei der jeweiligen Übung angegeben. Bei allen Aufgaben sind natürlich eure Geschwister und Eltern herzlich dazu eingeladen, mit euch mitzumachen.

### **Montag 02.11.2020 „Klopapier-Workout“:**

WC-Papierrollen kann man auch anders verwenden. Schau dir dieses Video an, und mache die vorgezeigten Übungen mit Klopapierrollen, die du Zuhause hast, nach.

Jugend B: Mache jede Übung 30 s lang, und 10 s Pause zwischen den Übungen

Jugend A: Mache jede Übung 45 s lang, und 10 s Pause zwischen den Übungen

Aktive: Mache jede Übung 60 s lang, und 10 s Pause zwischen den Übungen

<https://youtu.be/RIYv0mFV81I>

### **Dienstag 03.11.2020 „Treppen-Challenge“:**

Wie viele Treppenstufen kannst du an einem Tag bewältigen?

Jugend B: Am Ende des Tages solltest du mind. 50 Stufen gestiegen sein.

Jugend A: Am Ende des Tages solltest du mind. 80 Stufen gestiegen sein.

Aktive: Am Ende des Tages solltest du mind. 110 Stufen gestiegen sein.

### **Mittwoch 04.11.2020 „Ziele setzen“:**

Alle: Überlege dir 3 Elemente, die du am Ende des Jahres können willst (sei realistisch)

### **Donnerstag 05.11.2020 „Yoga-Day“:**

Alle: Heute ist Yoga angesagt. Mache bei diesem Video mit:  
<https://youtu.be/s6Jazu4oXls>

### **Freitag 06.11.2020 „Würfel-Workout“:**

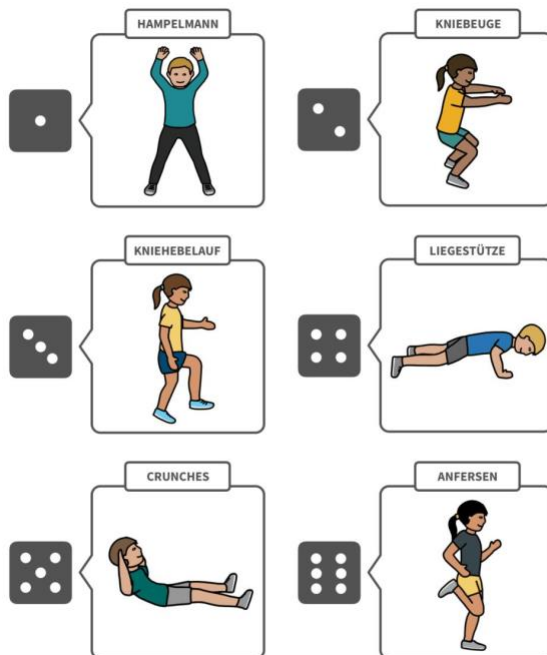
Jeder holt sich einen Würfel. Mache für jede gewürfelte Zahl, die abgebildete Übung. Führe jede Übung 30 s lang durch, mit 10 s Pause zwischen den Übungen. (Crunches=Rumpfbeugen)



Jugend B: Würfelt mind.5 mal.

Jugend A: Würfelt mind.10 mal.

Aktive: Würfelt mind.15 mal.



**Samstag 07.11.2020 & Sonntag 08.11.2020 „Rest day“:**

Alle: Erholung ist angesagt, so seid ihr fit für die nächste Wochen-Challenge 😊

Falls ihr eure Erfolge und Fortschritte der Wochen- und/oder der Dauer-Challenge mit uns teilen möchtet, könnt ihr an die untenstehenden Personen Bilder und/oder kurze Videos von euch zusenden. Das Zusenden von Bildern und kurzen Videos ist freiwillig. Die Bilder und Kurzvideos werden wir auf unserer Homepage und dem Instagram-Channel hochladen. Somit seid ihr immer auf dem Laufenden, wie weit eure Turnkameradinnen und Turnkameraden mit der jeweiligen Challenge sind. Es besteht auch die Möglichkeit, den STV Brig direkt auf eurem Bild auf Instagram zu markieren (stvbrig).

Jugend B: **Lukas Passeraub:** 079 172 42 46 oder luki@stvbrig.com

Jugend A: **Niels Hellrigl:** 079 812 42 11 oder niels@stvbrig.com

Wir wünschen euch viel Spass und Erfolg bei den Challenges.

Die Leiterinnen und Leiter