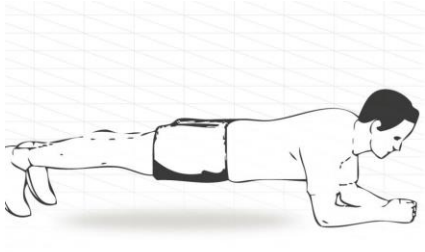
GYMNASIUM-PUCHHEIM.DE

30 Tage Plank Challenge

Plank: Unterarmstütz zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur



Liebe SchülerInnen der 5., 6. und 7. Jahrgangsstufe!

Momentan sitzt ihr mit Sicherheit viel! Damit ihr trotzdem fit bleibt, laden wir euch dazu ein, eine **30 Tage Plank Challenge** durchzuführen! Haltet euch - wenn möglich - an die Tabelle unten und macht einen Haken im Kästchen, wenn ihr es geschafft habt. Geht aber auch nur dann zur nächsthöheren Stufe über, wenn ihr die letzte Ebene relativ sicher gemeistert habt!

Was ihr bei der Ausführung beachten müsst:
- Rumpfstabilität, Ganzkörperspannung, Bauchmuskulatur aktivieren, gerader Rücken
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Schultern über den Ellenbogen

Tag 1: 10 sec	☐	Tag 16: 50 sec	☐
Tag 2: 10 sec	☐	Tag 17: 1 min	☐
Tag 3: 10 sec	☐	Tag 18: 1 min	☐
Tag 4: 15 sec	☐	Tag 19: 1 min	☐
Tag 5: 15 sec	☐	Tag 20: 1 min 10 sec	☐
Tag 6: 15 sec	☐	Tag 21: 1 min 10 sec	☐
Tag 7: 20 sec	☐	Tag 22: 1 min 10 sec	☐
Tag 8: 20 sec	☐	Tag 23: 1 min 20 sec	☐
Tag 9: 30 sec	☐	Tag 24: 1 min 20 sec	☐
Tag 10: 30 sec	☐	Tag 25: 1 min 20 sec	☐
Tag 11: 30 sec	☐	Tag 26: 1 min 30 sec	☐
Tag 12: 40 sec	☐	Tag 27: 1 min 30 sec	☐
Tag 13: 40 sec	☐	Tag 28: 1 min 30 sec	☐
Tag 14: 50 sec	☐	Tag 29: 1 min 40 sec	☐
Tag 15: 50 sec	☐	Tag 30: 1 min 40 sec	☐

PS: Der Weltrekord liegt bei 8 Stunden 15 Minuten und 15 Sekunden!

Wir wünschen euch viel Spaß dabei! Bleibt gesund!

Eure Fachschaft Sport