



Liebe Schüler*innen der RHS,

das Motto des 11. **WORKOUT OF THE WEEK** lautet: *7 Days A Week*. Das Ziel ist es, jeden Tag der kommenden Woche eine kleine Sporteinheit zu absolvieren. Ähnlich wie bei dem Programm *Challenge Yourself* geht es darum, dich selbst herauszufordern und deinem inneren Schweinhund ein weiteres Mal zu schlagen.

Führe die Übungen 1 bis 7 (siehe Blatt 2) jeden Tag jeweils **für die Dauer der für deine Klassenstufe vorgegebenen Zeit aus**. Lasse zwischen den einzelnen Übungen **30 Sekunden Pause** und starte dann mit der nächsten Übung. Sollte dir die Pausenzeit zu kurz sein, dann kannst du diese natürlich individuell anpassen. Auch die Trainingszeiten sind lediglich ein Vorschlag. Wenn ihr nach dem ersten Tag bemerkt, dass euch die Aufgabe nicht fordert, dann könnt ihr die Zeiten gern eurem Fitnessstand entsprechend anpassen.

Belastungszeiten:

Klassenstufe 5:	35 Sekunden
Klassenstufe 6:	40 Sekunden
Klassenstufe 7:	45 Sekunden
Klassenstufe 8:	50 Sekunden
Klassenstufe 9:	55 Sekunden
Klassenstufe 10:	60 Sekunden
Sekundarstufe II:	70 Sekunden

Beispiel: (Montag in Klassenstufe 5)

35 Sek. Hampelmann / 30 Sek. Pause / 35 Sek. Kniebeuge / 30 Sek. Pause / 35 Sek. Plank / ...
usw.

Sport frei!!!

Eure Sportlehrer*innen



7 DAYS A WEEK

	Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4	Übung 5	Übung 6	Übung 7	CHECK
MONTAG	 Hampelmann	 Kniebeugen	 Plank	 Anfersen	 Rumpfbeugen	 Kniehebelauf	 Radfahren	<input type="checkbox"/>
DIENSTAG	 Anfersen	 Strecksprünge	 Trizeps-Dips	 Kniebeugen	 Liegestütze	 Wandsitz	 Plank	<input type="checkbox"/>
MITTWOCH	 Kniebeugen	 Hampelmann	 Step-Ups	 Rumpfbeugen	 Trizeps-Dips	 Bergsteiger	 Flamingo	<input type="checkbox"/>
DONNERSTAG	 Strecksprünge	 Anfersen	 Kniebeugen	 Plank	 Wandsitz	 Radfahren	 Kniehebelauf	<input type="checkbox"/>
FREITAG	 Kniehebelauf	 Kniebeugen	 Liegestütze	 Anfersen	 Rumpfbeugen	 Einbeinsprünge	 Wandsitz	<input type="checkbox"/>
SAMSTAG	 Hampelmann	 Bergsteiger	 Step-Ups	 Plank	 Trizeps-Dips	 Flamingo	 Strecksprünge	<input type="checkbox"/>
SONNTAG	 Anfersen	 Radfahren	 Wandsitz	 Bergsteiger	 Step-Ups	 Trizeps-Dips	 Kniebeugen	<input type="checkbox"/>

Bildquelle: <https://www.pinterest.de/pin/201817627039661336/> (aufgesucht am 23.04.21)