

*Einfach machen!*

# 4-WOCHEN

# HULA HOOP CHALLENGE **EINSTEIGER**

1 10* SUMOSQUATS 10* ELBOW KNEE 5 MIN HULA HOOP	2 10* SUMOSQUATS 10* ELBOW KNEE 5 MIN HULA HOOP	3 10* SUMOSQUATS 10* ELBOW KNEE 5 MIN HULA HOOP	4 10* SUMOSQUATS 10* ELBOW KNEE 5 MIN HULA HOOP	5 14* SUMOSQUATS 14* ELBOW KNEE 8 MIN HULA HOOP
6 14* SUMOSQUATS 14* ELBOW KNEE 8 MIN HULA HOOP	7 RESTDAY	8	9	10
11	12	13	14 RESTDAY	15
16	17	18	19	20
21 RESTDAY	22	23	24	25
26	27	28 RESTDAY	29 POWERDAYS 1	30 POWERDAYS 2

MEINE BELOHNUNG/ MOTIVATION



*Einfach machen!*

# 4-WOCHEN

# HULA HOOP CHALLENGE

# EXPERT

10* SUMOSQUATS 1 10* ELBOW KNEE  10 MIN HULA HOOP + 2* 3 MIN ARMÜBUNG 1 2* 3 MIN BEINÜBUNG 1	10* SUMOSQUATS 2 10* ELBOW KNEE  10 MIN HULA HOOP + 2* 3 MIN ARMÜBUNG 1 2* 3 MIN BEINÜBUNG 1	10* SUMOSQUATS 3 10* ELBOW KNEE  12 MIN HULA HOOP + 2* 3 MIN ARMÜBUNG 1 2* 3 MIN BEINÜBUNG 1	10* SUMOSQUATS 4 10* ELBOW KNEE  12 MIN HULA HOOP + 2* 3 MIN ARMÜBUNG 2 2* 3 MIN BEINÜBUNG 2	10* SUMOSQUATS 5 10* ELBOW KNEE  15 MIN HULA HOOP + 3* 3 MIN ARMÜBUNG 2 3* 3 MIN BEINÜBUNG 2
10* SUMOSQUATS 6 10* ELBOW KNEE  15 MIN HULA HOOP + 3* 3 MIN ARMÜBUNG 2 3* 3 MIN BEINÜBUNG 2	7  RESTDAY	8	9	10
11	12	13	14  RESTDAY	15
16	17	18	19	20
21  RESTDAY	22	23	24	25
26	27	28  RESTDAY	29  POWERDAYS 1	30  POWERDAYS 2

MEINE BELOHNUNG/ MOTIVATION

