

30 Tage RSR-Sport Challenge

Tag 1

100 Jumping Jacks
in 5 Minuten.

(Hampelmänner)

Tag 2

5 Liegestütze in einer
Minute.



Tag 3

2x 30 Sekunden Plank.



Tag 4

3x 30 Sek Beine radeln



Tag 5

100 Jumping Jacks in
5 Minuten +
30 Sekunden Plank.

Tag 6

30x Bein Lift rechts
30x Bein Lift links
in 2 Minuten



Tag 7

200 Jumping Jacks
in 5 Minuten.

Tag 8

6 Liegestütze in einer
Minute



Tag 9

4x 20 Sekunden
Schwimmer



Tag 10

50 Jumping Jacks
6 Liegestützen
1 Minute Beine radeln
2x 20 Sek Schwimmer

Tag 11

3x 30 Sek Beckenheber



Tag 12

3x 30 Sek Bauchheber
6 Liegestützen
20 Bein Lifts rechts+links

Tag 13

100 Jumping Jacks
3x 30 Sek Plank
3x 20 Sek Schwimmer

Tag 14

4x 20 Sek Ausfallschritte
(rechts/links abwechselnd)



Tag 15

4x 30 Sek Beine radeln
4x 20 Sek Ausfallschritte
50 Jumping Jacks
4x 30 Sek Beckenheber

Tag 16

50 Crunches in 3
Minuten



Tag 17

50 Crunches in 3 Min
4x 20 Ausfallschritte
50 Jumping Jacks
Bein Lift (30re+30li)

Tag 18

4x 20 Sek Schwimmer
3x 40 Sek Plank
8 Liegestützen
50 Crunches in 3 Minuten

Tag 19

50 Crunches in 3 Minuten
3x 30 Sek Beine radeln
150 Jumping Jacks
8 Liegestützen

Tag 20

10 Liegestützen
50 Crunches
4x 30 Sek Plank
4x 20 Sek Schwimmer

Tag 21

Wall Sit:
Setze dich ohne Stuhl an eine
Wand und halt die Position
2x 30 Sek



Tag 22

3x 30 Sek Wall Sit
10 Liegestützen
50 Crunches
2x 30 Sek Plank

Tag 23

Pause

Tag 24

200 Jumping Jacks
4x 30 Ausfallschritte
60 Crunches
4x 40 Sek Plank
10 Liegestützen

Tag 25

Bein Lift (30 re/30 li)
60 Crunches
4x 40 sek Wall Sit
4x 30 Sek Schwimmer
11 Liegestützen

Tag 26

4 x 30 sek Schwimmer
2 x 50 sek Wall Sit
200 Jumping Jacks
4x 40 sek Plank
12 Liegestützen

Tag 27

60 Crunches in 2 Minuten
200 Jumping Jacks
4x 40 Sek Schwimmer
4x 30 Sek Beckenheber
14 Liegestützen

Tag 28

Pause

Tag 29

15 Liegestützen
60 Crunches
1 Min Plank
50 Jumping Jacks
Bein Lift (40 re/40 li)

Tag 30

17 Liegestützen
70 Crunches
1 Min Plank
100 Jumping Jacks
2x 50 Sek Schwimmer