

BINGO CHALLENGE

4 Wochen – 1 Aufgabe pro Tag
 Mache alle – erhalte einen Preis
 Erwachsenen Edition



Name: _____

150 Liegestütz	Wiederhole alle Fuß- & Handtechniken, überlege wie diese heißen	100 Ap Olligi rechts, 100 Ap Olligi links, gleiches mit Ap Dolligi	10km Lauf
Wiederhole Poomsae 1 bis 3	Wiederhole mindestens 8 Han-bon Kyorugi Techniken	200 Hampelmänner	Stiegen/Berg Intervall Training bis weh tut
5km Lauf	150 Klappmesser	150 Sit Ups	Übe den Spagat
Mach beim Online Training mit	Stiegen/Berg Intervall Training bis weh tut	Such ein Foto aus „alten Zeiten“ oder mach, stell es in die Gruppe	Mach beim Online Training mit
Übe Kopfstand und Handstand	10km Lauf	Wiederhole die Poomsae deiner letzten Gürtelprüfung	100 Pandal Chagi rechts, 100 Pandal Chagi links, gleiches mit Dwit-chagi
Übe 5 Selbstverteidigungs Techniken, wenn möglich mit Partner	150 Kniebeugen	Mach beim Online Training mit	Übe Rolle vorwärts/rückwärts, Judo Rolle und das Rad
15 Minuten Plank	Mach die Bring Sally Up Kniebeuge Challenge	5km Lauf	100 Burpees