

Bring Sally Up - Push Up Challenge

VOR DEM ERSTEN TRAINING

Bevor du das erste Mal das Training beginnst, kannst du deine Kraft und Fitness bei folgendem **YouTube Video** testen.

<https://www.youtube.com/watch?v=41N6bKO-NVI>

Mach einfach den **Liegestütztakt aus dem Video** nach und stoppe die Zeit. Wie lange kannst du das Programm mit sauberem Liegestütz durchhalten? Schreib dir die Zeit auf! Diese Challenge kannst du mehrmals pro Woche wiederholen und sehen, ob und wie sich deine Kraft und Fitness verbessert! Wie viel länger schaffst du es von Woche zu Woche?

Wir wünschen dir viel Spaß beim Trainieren!