



#februarychallenge

Woche 4 | 22.02.-28.02.21

MO	Mache ein YouTube-Video „Fit in der Corona-Krise“	Dehne dich mit 3 verschiedenen Übungen	Trinke min. 2,0 l
DI	Trainiere deinen Bizeps 90 Sek. lang mit Gewichten	Gehe min. 10.000 Schritte	Esse eine Handvoll Nüsse
MI	Mache 10 Burpees	Tu dir was Gutes!	Verzichte auf Weizen
DO	Mache ein YouTube-Video „Fit in der Corona-Krise“	Hänge deine Wäsche auf einem Bein auf	Trinke min. 2,0 l
FR	Mach 60 Sek. lang Plank	Gehe min. 10.000 Schritte	Verzichte auf schlecht Fette
SA	Gehe Wandern/ Mache einen Ausflug	Mach eine Entspannungsübung	Esse ein unbekanntes Gemüse
SO	Sei stolz auf dich!	Pause	Gönn dir was!