

Die ULTIMATIVE 40 – Tage – Sport – Challenge

Üblicherweise verzichtet man in der Fastenzeit 40 Tage lang.

Wie wäre es aber, wenn wir 40 Tage nutzen, um uns
etwas Gutes anzueignen?

Durch tägliche Bewegung über
etwa sechs Wochen neue,
gesunde Gewohnheiten etablieren
und deinen Körper stärken.



Dranbleiben und eine neue Routine schaffen!

Dein Ziel:

- ✓ Kraftaufbau / Verbesserung der Ausdauer
- ✓ Disziplin aufbauen
- ✓ Feste sportliche Integration in den Alltag



Die 40-Tage-Sport-Challenge ist natürlich **freiwillig** und du kannst selbst entscheiden ob und zu welcher Tageszeit du dein sportliches Tagesziel in den Alltag integrierst.

Die **Grundvoraussetzung** ist und bleibt, dass du dies nur tust, solange du dich gut dabei fühlst und körperlich hierzu in der Lage bist.

Sei hierbei nicht zu streng zu dir selbst und finde **Freude** im täglichen Sporteln. 😊



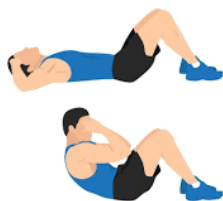
Die ULTIMATIVE 40 – Tage – Sport – Challenge

Denke an ein kurzes **Aufwärmen** und anschließendes **Dehnen**. 😊

>> Für einen höheren Schwierigkeitsgrad darfst du die Übungen gerne jeweils dreimal wiederholen. <<

Die Übungen in Kürze:

Situps:



Squats:



Liegestütze (auf Knien):



Jumping Jacks:



Plank:



Burpees:



Start:

Mi., 18.02.2026	5 Situps
Do., 19.02.2026	10 Situps
Fr., 20.02.2026	15 Situps
Sa., 21.02.2026	20 Situps
Pause	
Mo., 23.02.2026	5 Squats
Di., 24.02.2026	10 Squats
Mi., 25.02.2026	15 Squats
Do., 26.02.2026	20 Squats
Fr., 27.02.2026	25 Squats
Sa., 28.02.2026	30 Squats
Pause	
Mo., 02.03.2026	3 Liegestütze (auf Knien)
Di., 03.03.2026	6 Liegestütze (auf Knien)
Mi., 04.03.2026	9 Liegestütze (auf Knien)
Do., 05.03.2026	12 Liegestütze (auf Knien)
Fr., 06.03.2026	15 Liegestütze (auf Knien)
Sa., 07.03.2026	18 Liegestütze (auf Knien)
Pause	

Die ULTIMATIVE 40 – Tage – Sport – Challenge

Mo., 09.03.2026	10 x Jumping Jacks (Hampelmann)
Di., 10.03.2026	15 x Jumping Jacks (Hampelmann)
Mi., 11.03.2026	20 x Jumping Jacks (Hampelmann)
Do., 12.03.2026	25 x Jumping Jacks (Hampelmann)
Fr., 13.03.2026	30 x Jumping Jacks (Hampelmann)
Sa., 14.03.2026	35 x Jumping Jacks (Hampelmann)
Pause	
Mo., 16.03.2026	10 Sek. Plank (Unterarmstütz)
Di., 17.03.2026	20 Sek. Plank (Unterarmstütz)
Mi., 18.03.2026	30 Sek. Plank (Unterarmstütz)
Do., 19.03.2026	40 Sek. Plank (Unterarmstütz)
Fr., 20.03.2026	50 Sek. Plank (Unterarmstütz)
Sa., 21.03.2026	60 Sek. Plank (Unterarmstütz)
Pause	
Mo., 23.03.2026	5 Burpees
Di., 24.03.2026	10 Burpees
Mi., 25.03.2026	15 Burpees
Do., 26.03.2026	20 Burpees
Fr., 27.03.2026	25 Burpees
Sa., 28.03.2026	30 Burpees
Pause	
Mo., 30.03.2026	20 Situps + 30 Squats
Di., 31.03.2026	18 Liegestütze + 35 Jumping Jacks
Mi., 01.04.2026	60 Sek. Plank + 25 Jumping Jacks
Do., 02.04.2026	30 Burpees + 15 Situps
Fr., 03.04.2026	25 Squats + 9 Liegestütze
Sa., 04.04.2026	10 Situps + 30 Sek. Plank

GESCHAFFT !



Bildquellen:

[high five Icon - Free PNG & SVG 655191 - Noun Project](#), [Man Doing Sit Ups Exercise. Abdominals Exercise Flat Vector Illustration Isolated On White Background Lizenzfrei nutzbare SVG, Vektorgrafiken, Clip Arts, Illustrationen. Image 158485483.](#), [Squats Muskeln und Squats Ausführung \(inkl. Bilder + Videos\), modusx.de, Woman Doing Jumping Jacks Exercise. Flat Vector Illustration Isolated On White Background Lizenzfrei nutzbare SVG, Vektorgrafiken, Clip Arts, Illustrationen. Image 171209430.](#) Plank-Übung: Richtige Ausführung und häufige Fehler, Fitness: Darum sollten Sie diese Übung täglich machen | GALA.de, TV Hösbach 1895 e.V. – Sport im Turnverein Hösbach