

# SC DHfK - Morning - Core - Workout - Challenge

*Machs mit! Machs nach! Machs besser!*

*Für deine Gesundheit und noch mehr Freude am Laufen.*



<https://laufsport.scdhfk.de/>

©SC DHfK Leipzig - Laufsport, Robert Klein, 2019

## Die Regeln:

Du tust es für dich.

Du tust es möglichst jeden Tag (zum Beispiel am Morgen).

Du führst die Übungen langsam und kontrolliert aus. Alle Bewegungen mit großer Amplitude.

Du kreuzt unten an und trägst alle 10 Tage deinen Trainingsfortschritt ein.

Du kannst auch ein alternatives moderates (wenigstens 10 min) Athletiktraining durchführen.

10:00

- 0:30 [Link](#) Planck - nur Halten am Stück
- 0:30 [Link](#) Planck - Beine wechselseitig anheben
- 0:30 [Link](#) Seitstütz - leichtes Heben und Senken der Hüfte
- 0:30 [Link](#) Rückstütz auf Unterarm - nur Halten am Stück
- 0:30 [Link](#) Im Rückstütz wechselseitig die Knie nach oben führen
- 0:30 [Link](#) Seitstütz - andere Seite als vorher - leichtes Heben und Senken der Hüfte
- 0:30 [Link](#) Planck - Beine wechselseitig (jeweils 3mal hintereinander pro Seite) anheben
- 0:30 [Link](#) Planck - tap out
- 0:30 [Link](#) Bankposition - rechtes Bein gerade nach oben Anheben und Absenken
- 0:30 [Link](#) Bankposition - linkes Bein gerade nach oben Anheben und Absenken
- 0:30 [Link](#) Bankposition - rechtes Bein zur Seite Anheben und Absenken
- 0:30 [Link](#) Bankposition - linkes Bein zur Seite Anheben und Absenken
- 0:30 [Link](#) Ausfallschritte wechselseitig nach vorn
- 0:30 [Link](#) Ausfallschritte nach rechts
- 0:30 [Link](#) Ausfallschritte nach links
- 0:30 [Link](#) Ausfallschritte wechselseitig nach hinten
- 0:30 [Link](#) Mountainclimber
- 0:30 [Link](#) (im Stehen) Wadenheben rechtes Bein
- 0:30 [Link](#) (im Stehen) Wadenheben linkes Bein
- 0:30 [Link](#) Squats

Januar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	/10
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	/20
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	/30
Februar	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	/40
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	/50
	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	/60
März	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	/70
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	/80
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	/90
April	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	/100

98-100 *Platinum*  
90-97 *Gold*

80-89 *Silver*  
70-79 *Bronze*

50-69 *Olympic*  
25-49 *Fitness*



SC DHfK Leipzig e.V.