

28 Tage Pilates Challenge

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
3x je eine Übung aus jeder Kategorie	3x je eine Übung aus jeder Kategorie	3x je eine Übung aus jeder Kategorie	3x je eine Übung aus jeder Kategorie	3x je eine Übung aus jeder Kategorie	Pause	3x alle Übungen aus 'Rotation' und 'Shoulder Bridge'
2x eine Plank-Variante halten für 8 Sekunden	2x eine Plank-Variante halten für 8 Sekunden	2x eine Plank-Variante halten für 8 Sekunden	2x eine Plank-Variante halten für 8 Sekunden	2x eine Plank-Variante halten für 8 Sekunden		

Tag 8	Tag 9	Tag 10	Tag 11	Tag 12	Tag 13	Tag 14
4x je eine Übung aus jeder Kategorie	4x je eine Übung aus jeder Kategorie	4x je eine Übung aus jeder Kategorie	4x je eine Übung aus jeder Kategorie	4x je eine Übung aus jeder Kategorie	Pause	4x alle Übungen aus 'Side Bend' und 'Pilates Ab-Series'
3x eine Plank-Variante halten für 8 Sekunden	3x eine Plank-Variante halten für 8 Sekunden	3x eine Plank-Variante halten für 8 Sekunden	3x eine Plank-Variante halten für 8 Sekunden	3x eine Plank-Variante halten für 8 Sekunden		

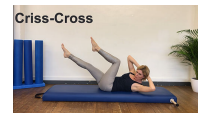
Tag 15	Tag 16	Tag 17	Tag 18	Tag 19	Tag 20	Tag 21
5x je eine Übung aus jeder Kategorie	5x je eine Übung aus jeder Kategorie	5x je eine Übung aus jeder Kategorie	5x je eine Übung aus jeder Kategorie	5x je eine Übung aus jeder Kategorie	Pause	3x 3 verschiedene Plank-Varianten für 10 Sekunden halten und 'Cat-Stretch' oder 'Child's Pose'
3x eine Plank-Variante halten für 10 Sekunden	3x eine Plank-Variante halten für 10 Sekunden	3x eine Plank-Variante halten für 10 Sekunden	3x eine Plank-Variante halten für 10 Sekunden	3x eine Plank-Variante halten für 10 Sekunden		

Tag 22	Tag 23	Tag 24	Tag 25	Tag 26	Tag 27	Tag 28
6x je eine Übung aus jeder Kategorie	6x je eine Übung aus jeder Kategorie	6x je eine Übung aus jeder Kategorie	6x je eine Übung aus jeder Kategorie	6x je eine Übung aus jeder Kategorie	Pause	4x alle Übungen aus allen Programmen
4x eine Plank-Variante halten für 8 Sekunden	4x eine Plank-Variante halten für 8 Sekunden	4x eine Plank-Variante halten für 8 Sekunden	4x eine Plank-Variante halten für 8 Sekunden	4x eine Plank-Variante halten für 8 Sekunden		



Kategorien der Pilates Übungen

Abdominal Series



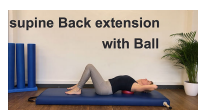
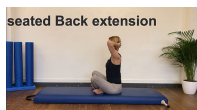
Side Bend



Rotation



Back Extension



Shoulder Bridge



Plank (ohne Videos)



Stretch



direkter Link und QR-Code zur 28-Tage Pilates Challenge:
<https://www.balancedpilatesstudio.com/28-tage-challenge>

