

Reboot Challenge by Swiss City Boot Camp

06.06.2016

Version en español mas abajo Für Deutsch bitte runterscrollen

Today I start a challenge, the [reboot challenge](#) by [Swiss City Boot Camp](#).

What does this mean? It mean to get up every weekday around 05:30 (very early for a night owl like me) and workout with my reboot colleagues from 6:30 to 7:30. I had a torn ligament beginning of March and was unable to do any sports.

With this challenge I have the perfect motivation to re-start. The trainers know about my accident and they will show me exercises which will not harm my foot.

I am really curious:How does it feel to workout five days a week or even more?How does it feel to get up early and do straith away sports every day?How will the group dynamics help?Will I feel more lively?Will my endurance improve?Will my concentration improve?

I have chosen the option of adding unlimited Yogalessions at [Lola Fred](#) and [Yogaholics United](#). I love Yoga and I always wanted to try Bikram Yoga; now's the moment!

At the beginning of the challenge all your „body data“ will be tracked, height, weight, pulse, body fat percentage, percentage of oxygen in your blood etc. With this knowledge you can measure your improvements and most important you learn how to adjust your workout to your needs.So let's see what happens. I will keep you posted! On Snapchat (jesca.li) you find some daily impressions of the workout.Keep your fingers crossed, that I cope with the challenge.Hoy y las siguientes tres semanas me voy a enfrentar con un desafío, el [reboot challenge](#) del [Swiss City Boot Camp](#).Eso significa levantarme durante tres semanas todos los días laborables a las 5:30 (nada fácil para una trasnochadora como yo) y de las 6:30 entrenar durante una hora con mis colegas del reboot challenge. Tenia una distensión de ligamento en marzo y desde entonces no he podido entrenar. Con ese desafío tengo la motivación y confianza de empezar de nuevo. Los entrenadores saben de mi accidente y me enseñarán ejercicios que no dañan a mi pie.Estoy muy curiosa:Como sera entrenar cinco días a la semana o mas?Como sera madrugar y hacer deporte?Como ayudará la dinámica de grupo?Me sentiré mas viva?

Mejorará mi resistencia?

Mejorará mi concentración?

Elegí una opción con clases adicionales de Yoga en [Lola Fred](#) y [Yogaholics United](#). Me encanta el yoga y siempre quise probar el Bikram yoga. Ahora es el momento!

Al comenzar el desafío miden primero todos tus „datos“ como altura, peso, pulso, porcentaje de grasa en tu cuerpo, porcentaje de oxigeno en tu sangre etc. Con esos conocimientos se puede medir la mejora y mas importante, se aprende como ajustar el entrenamiento a tu cuerpo.

A ver lo que pasa, os mantengo informados. En Snapchat (jesca.li) agrego unas impresiones diarias

de la Reboot Challenge. Cruzarme los dedos que supera el desafío! Heute beginne ich mit einer Herausforderung, der [reboot challenge](#) vom [Swiss City Boot Camp](#).

Was bedeutet das? Es bedeutet jeden Morgen gegen 05:30 aufzustehen; keine einfache Sache für eine Nachteule wie mich. Um 06:30 beginnt das Training mit den Reboot Challenge Kollegen und Kolleginnen bis 07:30. Das während drei Wochen, fünf Tage die Woche. Ich hatte mir anfangs März meine Bänder angezerrt und konnte seit dann nicht mehr trainieren. Mit dieser Challenge habe ich nun die perfekte Motiviation das Training wieder aufzunehmen. Die Trainer wissen von meiner Verletzung und sie werden mir Übungen zeigen, die das Gelenk nicht überbelasten. Ich bin gespannt: Wie wird es sich anfühlen fünf Tage die Woche oder mehr zu trainieren? Wie wird es sich anfühlen, jeden Morgen so früh aufzustehen und direkt mit dem Training beginnen? Wie wird die Gruppendynamik helfen? Werde ich mich vitaler fühlen? Wird sich meine Ausdauer verbessern? Wird sich meine Konzentration steigern? Ich habe eine Option gewählt, bei der unlimitierte Yogastunden bei [Lola Fred](#) und [Yogaholics United](#) inklusive sind. Ich liebe Yoga und wollte schon immer mal Bikram Yoga ausprobieren; nun ist der Moment gekommen!

Am ersten Tag der Challenge wird man vermessen: Grösse, Gewicht, Puls, Körperfettanteil, Sauerstoffanteil im Blut etc. Mit diesem Wissen kannst Du Deine Steigerungen perfekt nachvollziehen und am allerwichtigsten, Du kannst Dein Workout Deinem Körper anpassen.

Also, schauen wir mal was passiert. Ich werde Euch auf dem Laufenden halten. Auf Snapchat (jesca.li) werdet Ihr täglich Eindrücke vom Reboot Challenge finden. Drückt mir die Daumen, dass ich der Challenge gerecht werde!



Leave a Reply

Name (required)

Mail (will not be published) (required)

Website