

Dein tägliches Workout, um fit zu bleiben!

Turne 2x deinen Namen



A	10 Hampelmänner	N	10 Situps
B	10 Kniebeugen	O	10 Stecksprünge
C	10 Situps	P	10 Liegestütze
D	10 Strecksprünge	Q	30s. hüpfen
E	10 Liegestütze	R	Armkreisen 5x links 5x rechts
F	30s. hüpfen	S	10x über dem Kopf klatschen
G	Armkreisen 5x links 5x rechts	T	30s. Plank
H	30s. Plank	U	10 Po Brücken
I	10 Po Brücken	V	10 Kniebeuge
J	10x über dem Kopf klatschen	W	3 Vorwärtsrollen
K	3 Vorwärtsrollen	X	10 Hampelmänner
L	10 Hampelmänner	Y	10 Kniebeuge
M	10 Kniebeuge	Z	10 Situps

