

Workout

Turne 3x deinen Namen



A	10 Hampelmänner	N	30 sec. Wandsitzen
B	10 Kniebeugen	O	10 Strecksprünge
C	30 sec. Plank/Unterarmstütz	P	10 Liegestütz
D	30 sec. Wandsitzen	Q	10 Situps
E	10 Situps	R	30 sec. auf einem Bein hüpfen
F	10 Strecksprünge	S	10 Kniebeugen
G	10 Hampelmänner	T	30 sec. Wandsitzen
H	10 Kniebeugen	U	10 Liegestütz
I	30 sec. Plank/Unterarmstütz	V	30 sec. Plank
J	30 sec. auf einem Bein hüpfen	W	10 Situps
K	10 Liegestütz	X	10 Strecksprünge
L	10 Hampelmänner	Y	30 sec. auf einem Bein hüpfen
M	30 sec. Wandsitzen	Z	10 Hampelmänner

Motiviere deine ganze Familie zum Mitmachen. Ihr könnt dieses Workout öfters durchmachen und jedes Mal einen anderen Namen eurer Familie nehmen. Wir freuen uns natürlich wieder über Fotos und Videos, wie ihr trainiert. Viel Spaß beim Trainieren.

Eure Trainer

Christine, Ernst & Natalie



