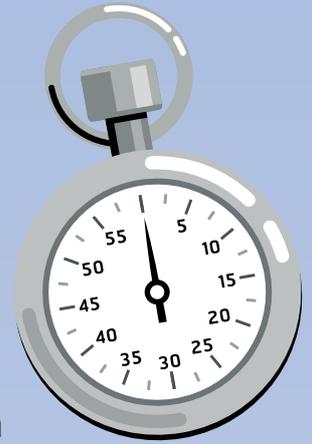




von Kerstin Petry

Buchstaben-Workout

Wenn du diese Übungen täglich machst, bleibst du richtig fit



- A** 10 Hampelmänner
- B** 10 Kniebeugen
- C** 30 Sekunden Seilspringen
- D** 30 Sekunden Wandsitzen
- E** 10 Situps
- F** 10 Strecksprünge
- G** 10 Hampelmänner
- H** 10 Kniebeugen
- I** 30 Sekunden Seilspringen
- J** 30 Sekunden hüpfen
- K** 10 Liegestütze
- L** 10 Hampelmänner
- M** 30 Sekunden Wandsitzen

- N** 10 Strecksprünge
- O** 10 Liegestütze
- P** 10 Situps
- Q** 30 Sekunden Seilspringen
- R** 30 Sekunden hüpfen
- S** 10 Kniebeugen
- T** 30 Sekunden Wandsitzen
- U** 10 Hampelmänner
- V** 30 Sekunden Seilspringen
- W** 10 Strecksprünge
- X** 10 Liegestütze
- Y** 30 Sekunden Wandsitzen
- Z** 10 Situps



Strecksprung



Hampelmann



Situp



Kniebeuge



Wandsitzen



Deine
Workout
Woche

Turne je 3 mal
Montag: deinen Vornamen
Dienstag: dein Lieblingstier
Mittwoch: deine Lieblingsfarbe
Donnerstag: den Namen deines besten Freundes
Freitag: deinen Lieblings-Wochentag
Samstag: deine Lieblingszahl
Sonntag: das Wort „Weekende“



Liegestütze

