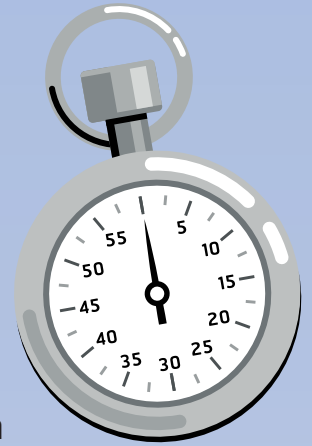




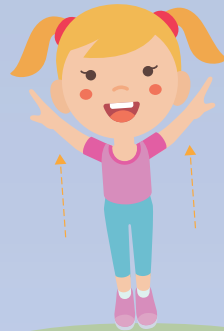
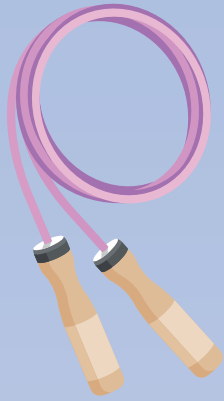
von Kerstin Petry

Buchstaben-Workout

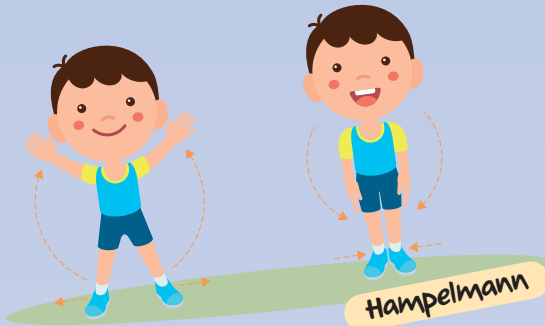
Wenn du diese Übungen täglich machst, bleibst du richtig fit



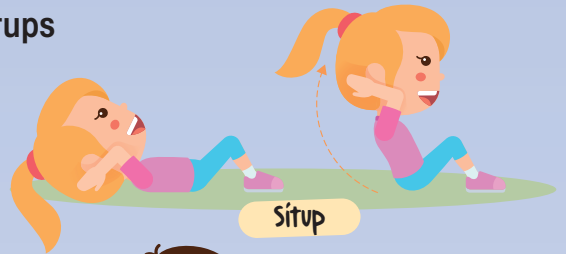
A	10 Hampelmänner	N	10 Strecksprünge
B	10 Kniebeugen	O	10 Liegestütze
C	30 Sekunden Seilspringen	P	10 Situps
D	30 Sekunden Wandsitzen	Q	30 Sekunden Seilspringen
E	10 Situps	R	30 Sekunden hüpfen
F	10 Strecksprünge	S	10 Kniebeugen
G	10 Hampelmänner	T	30 Sekunden Wandsitzen
H	10 Kniebeugen	U	10 Hampelmänner
I	30 Sekunden Seilspringen	V	30 Sekunden Seilspringen
J	30 Sekunden hüpfen	W	10 Strecksprünge
K	10 Liegestütze	X	10 Liegestütze
L	10 Hampelmänner	Y	30 Sekunden Wandsitzen
M	30 Sekunden Wandsitzen	Z	10 Situps



Strecksprung



Hampelmann



Situp



Kniebeuge



Wandsitzen



Liegestütze

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 „Weekend“

