

Nadine

Weihnachts - Workout



Aufwärmen

Drehe deine Hüfte als wärst du ein Schneebesen und rührst einen Keksteig.

ca. 30s



Strecke dich als würdest du eine Girlande aufhängen. ca 20x pro Arm



Workout

Mach 5 Liegestütze um heraus zu finden ob der Weihnachtschlitten stabil ist.



Dann im Stehen laufen damit Rudolf aufgewärmt ist! 40s



Mach das Workout 4x

FROHE

WEIHNACHTEN