

LÄNDER- WORKOUT

AUFWÄRMEN

Zum Aufwärmen ein paar
Dehnübungen und
Stretchübungen machen.

A= 15 Push-ups

B= 10 Liegestütz

C= 15 Jumping Jacks

D= 10 Hochstrecksprünge

E= 30 Sekunden Plank Position

F= 15 Crunches

G= 20 Mountainclimber

H= 15 Squats

I= 5 Burpees

J= 10 Sekunden High Knees

K= 20 Mal Armkreisen (jede Seite)

L= 5 Lunges

M= 10 vereinfachte Liegestütz

N= 20 Sekunden Plank Position

O= 10 Squats

P= 5 Lunges

Q= Armkreisen 30 Sekunden

R= 10 Push-ups

S= 5 Burpees

T= 15 vereinfachte Liegestütz

U= 25 Jumping Jacks

V= 10 Hochstrecksprünge

W= 10 Mountainclimber

X= 15 Crunches

Y= 5 Liegestütz

Z= 15 Sekunden High Knees



BUCHSTABIERE:

- Hauptstadt von den USA
- Hauptstadt von Kroatien
- Hauptstadt von Tschechien
- Hauptstadt von Niederlande
- Hauptstadt von England

FREIWILLIG

Zum Abschluss noch ein
bisschen jonglieren
üben/ ausprobieren.



