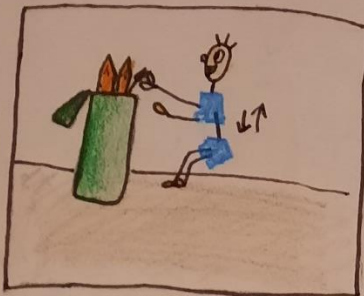


Ski-Weihnachts-Werkbuch

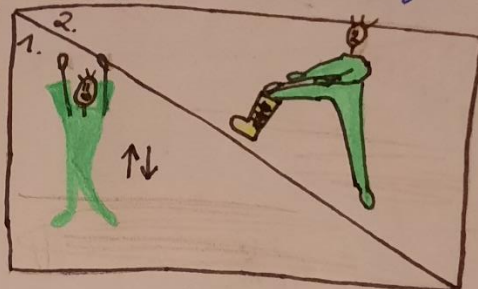
Den Tag beginnen mit 30 Sit-ups und 30 Radfahren im Bett, um richtig wach zu werden.



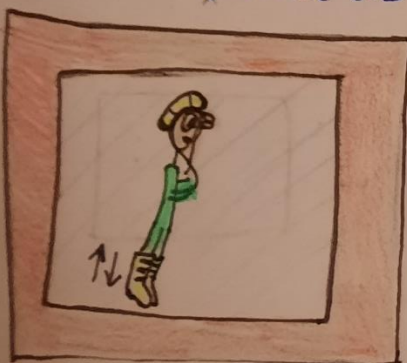
Mit Kniebeugen Ski und Schistöcke in den Rucksack stopfen. (30x)



20 Strecksprünge um in den Schianaug zu schlüpfen. Und 10 Seitliche Ausfallschritte pro Seite, um richtig in die engen Schischuhe zu steigen



Im Schibus aufgeregt über die Köpfe der anderen schauen und nach der Schipiste Ausschauhalten. (Knieheben im Stehen - 30x)



Beim Tellerlift in die halbe Hocke gehen und 40 Sekunden warten (halten) bis man oben angekommen ist.



Oben angekommen Position halten und 30 Hantelübungen um die Schibrille aufzusetzen.



Im Tiefennee vom Stand immer weiter sinken (immer tiefer in Abfahrthocke - 30 Sekunden).



Achtung STURZ!
Von Sturz aufatmen mit 20 Planks.



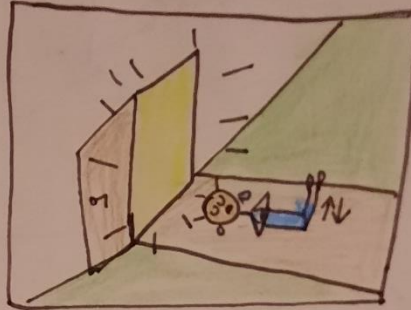
Von Schnee abbeuteln, also Hände und Füße ausschütteln



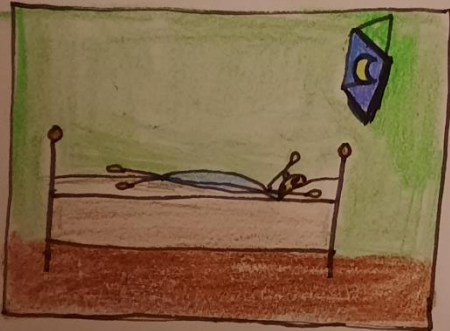
Zuhause angekommen noch
25 Liegerütze und erschöpft
auf den Rücken drehen und
nochmal 20x Hüftheben (in der
Körze) ! 😊



&



Zum Schluss ganz lang
machen, Arme und Beine
strecken, Augen schließen und
dehnen.



Mache dieses Workout 2x !
Du kannst dir auch deine Lieblingsmusik
aufheben oder du gibst im Internet
"Schifahr musik" ein und suchst dir von
dort etwas aus.
Schönen Schitag!

