

Weihnachts-Workout

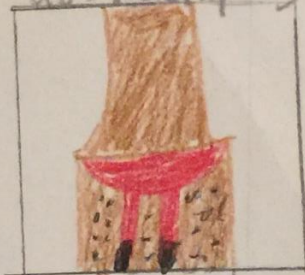


1 Aufgabe

30 Sek im Stand
Laufen

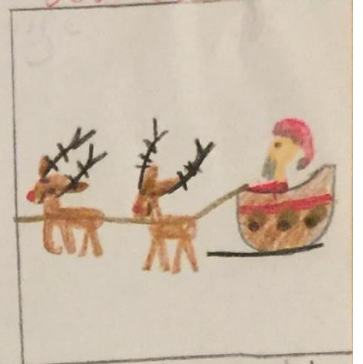


2 Aufgabe
20 Streckspünge



3 Aufgabe

30 Sek auf der Vordersitze



Der Weihnachtsmann bringt die Geschenke zu den Bewohnern des Hauses, ganz leise! Also: Durch den Kamin

Er muss zurück zu seinen Rentieren.

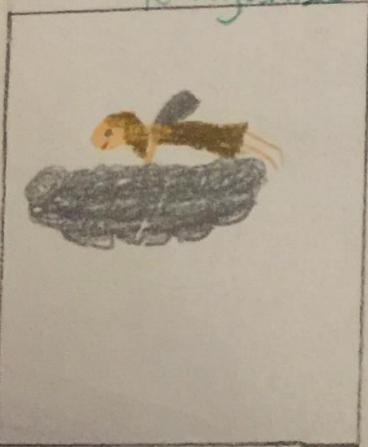
Der Weihnachtsmann sitzt in seinem Schlitten

4 Aufgabe

10 Liegestütze

6 Aufgabe

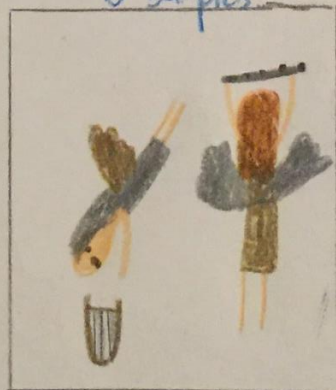
30 Jumping Jacks



Die Engel lassen den Schnee fallen

5 Aufgabe

15 Burpees



Die Engelchen haben ihre Instrumente fallen lassen und müssen sie wieder aufheben



Der Engel fliegt