

10 Sekunden

20 Sekunden

30 Sekunden

60 Sekunden

60 Sekunden

90 Sekunden

120 Sekunden

120 Sekunden

5 Wiederholungen

5 Wiederholungen

10 Wiederholungen

10 Wiederholungen

15 Wiederholungen

15 Wiederholungen

20 Wiederholungen

HAMPEL-MANN

FREIE WAHL

HOCK-STRECK-SPRÜNGE

LIEGESTÜTZE

ARM-KREISEN

FAHRRADFAHREN

KNIE-BEUGEN

DIE FORM 1-3 SATZ

HÜPFEN EIN-BEINIG

DIE FORM 1-3 SATZ EIN BEINIG

SIT-UP -BAUCHMUSKELTRAINING

DIE LETZTE ÜBUNG WIEDERHOLEN 😊

LIEGESTÜTZE + HOCK-STRECK-SPRÜNGE (BURPEES)SCHERE
(SCHERENSCHLAG)