

Sportunterricht geht auch Zuhause:
Jeden Tag ein kleines Workout

20 Kniebeugen	15 Hampelmänner	30 sek Unterarmstütz	20 hohe Sprünge	5 Kniebeugen 10 Bergsteiger
20 Seilsprünge	2 min auf der Stelle rennen/joggen	10 Liegestütze (gerne auf den Knien)	15 m Krabbengang	10 Sit Ups
20 Burpees	5 Vorwärtsrollen	10 Ausfallschritte 10 hohe Sprünge 10 m Ente	10x Armkreisen vorwärts und 10x Armkreisen rückwärts	25 Kniebeugen
10 Liegestütze 30 sek Unterarmstütz	10 m auf dem rechten Bein hüpfen 10 m auf dem linken Bein hüpfen	1 min Burpees 1 min Bergsteiger	3 Vorwärtsrollen 13 Sit Ups 23 Hampelmänner	3 min auf der Stelle laufen/joggen
5x die Wand hochlaufen	50 Seilsprünge	5 Burpees 10 Seilsprünge 20 m Ausfallschritte	20 Burpees 20 Hampelmänner	5 Runden 5 Bergsteiger 5 Ausfallschritte 5 hohe Sprünge
5 Kniebeugen 10 Bergsteiger 15 Hampelmänner	25 Burpees	15 m Ente 15 Kniebeugen mit hohem Sprung	30 Kniebeugen	20 Kniebeugen 15 Liegestütze 10 Sit Ups
Freie Wahl	GESCHAFFT!!!! :)			