



FITNESS ABC

	ÜBUNG		ÜBUNG
A	10 Hampelmänner	N	5 Burpees
B	10 Kniebeugen	O	10 Ausfallschritte seitwärts
C	30 Sek. Unterarmstütz	P	30 Sek. Seitstütze
D	30 Sek. Wandsitzen	Q	30 Sek. Standwaage
E	10 Situps	R	10 Liegestütze
F	10 Strecksprünge	S	10 Hampelmänner
G	10 Dips	T	10 Ausfallschritte rückwärts
H	30 Sek. Wandsitzen	U	10 Sek. Kniehebelauf
I	30 Sek. Schattenboxen	V	10 Strecksprünge
J	30 Sek. Treppensprünge	W	10 Kniebeugen
K	30 Sek. Trockenschwimmen	X	30 Sek. Standwaage
L	30 Sek. Schattenboxen	Y	30 Sek. Trockenschwimmen
M	10 Ausfallschritte vorwärts	Z	30 Sek. Unterarmstütze