



FITNESS ABC

FITNESS-ABC

A	5 Hocksprünge	N	10 Sek. Kniehebelauf
B	5 Kniebeugen	O	5 Forschsprünge
C	10 Sek. Krebsgang	P	5 Wechselsprünge
D	10 Sek. Bergsteigen	Q	5 Ausfallschritte vorwärts
E	5 Liegestütze	R	5 Situps
F	5 Hampelmänner	S	10 Sek. Wandsitzen
G	10 Sek. Schnelle Beine	T	5 Strecksprünge
H	10 Sek. Trockenschwimmen	U	10 Sek. Schattenboxen
I	10 Sek. Krebsgang	V	5 Ausfallschritte seitwärts
J	10 Sek. Schnelle Sprünge	W	5 Drop Jumps
K	3 Schultertips pro Seite	X	5 Dips
L	5 Burpees	Y	5 Ausfallschritte rückwärts
M	3 Standwaagen pro Seite	Z	3 Dyn. Seitstütze pro Seite