


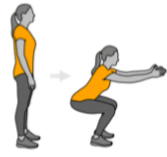
Sport -7 Minuten Workout

Führe innerhalb der Woche **dreimal** folgendes 7-Minuten-Workout durch und kennzeichne mit **+, 0, -**, wie du damit zurechtgekommen bist.

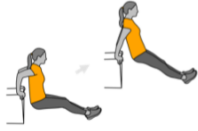
Du benötigst: 🕒, 🪑, Treppe od. 🛏️ (für 5 und 7)

Jede Übung führst du bitte 30 Sekunden aus, mache ca. 15 Sekunden Pause und dann geht's zur nächsten Übung – **Viel Spaß**

Übung	Tag 1 +/0/-	Tag 2 +/0/-	Tag 2 +/0/-
 <p>1 HAMPELMANN</p>			
 <p>2 WANDSITZ</p>			
 <p>3 LIEGESTÜTZ</p>			
 <p>4 CRUNCHES</p>			
 <p>5 STEP-UP</p>			



6 KNIEBEUGE



7 TRIZEPS-DIPS



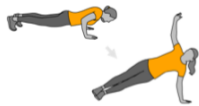
8 UNTERARMSTÜTZ



9 KNIEHEBELAUF



10 AUSFALLSCHRITTE



11 LIEGESTÜTZ MIT ROTATION

Zusatz

20 Minuten frische Luft
beim Spaziergehen,...