

Das Buchstaben- WORKOUT

Aufgabe:

Mache ein WORKOUT mit den Buchstaben deines
Vornamens!


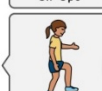

Und das geht so (am Beispiel des Vornamens Lukas):

- L 30 Sekunden Anfersen
- U 30 Sekunden Wandsitzen
- K 15 Sekunden Sit- Ups 20
- A 30 Sekunden Hampelmann
- S 30 Sekunden Plank

Du hast noch nicht genug und bist noch fit?

Nimm deinen zweiten Vornamen und/ oder Nachnamen usw.
dazu ...

BUCHSTABENWORKOUT

A	 20	J	 30	S	 30
B	 30	K	 15	T	 15
C	 20	L	 30	U	 30
D	 10	M	 30	V	 10
E	 30	N	 20	W	 20
F	 15	O	 10	X	 10
G	 10	P	 20	Y	 30
H	 10	Q	 15	Z	 30
I	 20	R	 30		