FITNESS CHALLENGE

Zähle, wie viele Wiederholungen du von jeder Übung schaffst. Mache eine kurze Pause zwischen den verschiedenen Übungen. Schreibe die Ergebnisse bei Training 1 auf. Mache das Training an einem anderen Tag nochmal und versuche mehr Wiederholungen zu schaffen. Fahre fort, indem du bei jedem neuen Training versuchst dich zu verbessern. Viel Erfolg!

	Training 1	Training 2	Training 3	Training 4	Training 5	Training 6	Training 7	Training 8	Training 9	Training 10
Arme kreisen (beide Arme gleichzeitig kreisen)										
Hocksprünge										
Hampelmänner										
Liegestütz										
Strecksprünge										