
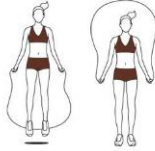


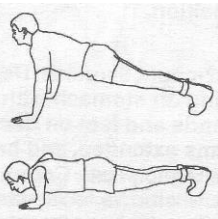















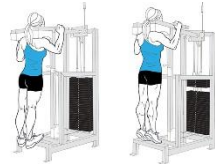








ORKOUT IE HEIßT DU?

A	10 Hampelmänner		N	10 sek Springschnur springen	
B	1 Burpee		O	10 russische Drehungen	
C	5 Liegestütz		P	2 Plie Kniebeugen	
D	20 high knees		Q	10 Armkreise	
E	5 Crunches		R	10 Skaters	
F	10 mountain climbers		S	10 sek am Platz joggen	

G	5 Kniebeugen		T	10 mal Anfersen	
H	10 vorwärts Lungen		U	5 Sit ups	
I	10 seitliche Lungen		V	5 Tricep dips	
J	10 sek Wandhocke		W	3 Sternhüpfer Hampelmann und in der Grätsche hüpfen	
K	5 stehend Wadenheben		X	5 bird dogs gegengleichen Arm und Fuß in Bankstellung ausstrecken	
L	5 sek plank		Y	10 Beinheber	
M	3 Strecksprünge aus der Hocke		Z	15 Sek. auf jeden Bein stehen	