

Workout – 1,2,3,4 und 5

Kategorie: Kondition

Benötigtes Material: 3 Tennisbälle bzw. Jonglierbälle oder Sockenpaare

Übungsdauer: einige Minuten

Übungsbeschreibung:

Punktesammler

- | | |
|------------------|------------------------------|
| 1. Liegestütze | 1 Punkt für 1 Liegestütz |
| 2. Kniebeugen | 1 Punkt für 2 Kniebeugen |
| 3. Situps | 1 Punkt für 3 Situps |
| 4. Stufensteigen | 1 Punkt für 4 Stufen |
| 5. Jonglieren | 10 Punkte für 5 Minuten Üben |

Aufgabenstellung:

- Erreiche 100 Punkte/Tag!
- Wer erreicht die meisten Punkte!

