

Workout mit Klopapier

Kategorie: Kondition, Kraft

Benötigtes Material: Klopapier (dürfte in fast allen Haushalten derzeit im Übermaß vorhanden sein ;))

Übungsdauer: ca. 30 Minuten

Übungsbeschreibung:

Sieh dir auf YouTube folgendes Video an: https://www.youtube.com/watch?v=aaa_zb7GwWc

- Mache nun jede Übung 20-mal
- Anschließend machst du 5 Minuten Pause
- Wiederhole nun die Übungen je 10-mal
- Mach noch mal 5 Minuten Pause.
- Letzter Durchgang! Aber jetzt jede Übung 30-mal. Du schaffst es!

