

START

20
HAMPEL-
MÄNNER

1 MINUTE
SCHNELL
AUF DER
STELLE
LAUFEN

10
SIT UPS

HÜPFE
20x AUF
JEDEM
BEIN



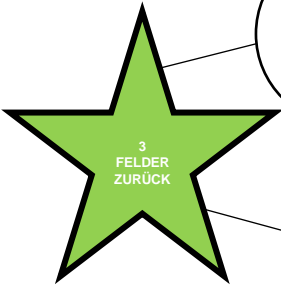
10
LIEGE-
STÜTZE

HÜPFE
20x
WIE EIN
FROSCH

10
SEKUNDEN
AUF JEDEM
BEIN
STEHEN

SPRINGE
10 HALBE
DREHUNGEN

20
KNEI-
BEUGEN



SPRINGE
20x VOR
UND
ZURÜCK

20x
RÜCKEN-
SCHAUKEL

HÜPFE AUF
DER STELLE
UND
KLATSCH
15x IN DIE
HÄNDE

HÜPFE
20x WIE
EIN
FROSCH

20
HAMPEL-
MÄNNER

BAUCLAGE-
STRAMP
EL MIT
GESTRECKT
EN ARMEN
UND
BEINEN

SPRINGE
20x
SEITLICH
HIN UND
HER

SETZ DICH AUF
EINEN STUHL
UND STÜTZE
DEINEN
KÖRPER
5 SEKUNDEN IN
DIE LUFT



1 MINUTE
SCHNELL
AUF DER
STELLE
LAUFEN

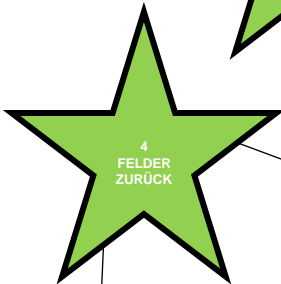


10
SIT UPS

HÜPFE
20x AUF
JEDEM
BEIN

10
LIEGE-
STÜTZE

HÜPFE
20x
WIE EIN
FROSCH



HÜPFE
20x WIE
EIN
FROSCH

HÜPFE AUF
DER STELLE
UND
KLATSCH
15x IN DIE
HÄNDE

20x
RÜCKEN-
SCHAUKEL

SPRINGE
20x VOR
UND
ZURÜCK



SETZ DICH AUF
EINEN STUHL
UND STÜTZE
DEINEN
KÖRPER
5 SEKUNDEN IN
DIE LUFT

SPRINGE
20x
SEITLICH
HIN UND
HER

10
LIEGE-
STÜTZE

20
HAMPEL-
MÄNNER

BAUCLAGE-
STRAMP
EL MIT
GESTRECKT
EN ARMEN
UND
BEINEN

10
LIEGE-
STÜTZE



10
LIEGE-
STÜTZE

HÜPFE
20x AUF
JEDEM
BEIN

10
SIT UPS

1 MINUTE
SCHNELL
AUF DER
STELLE
LAUFEN



SPRINGE
20x VOR
UND
ZURÜCK

20x
RÜCKEN-
SCHAUKEL

HÜPFE AUF
DER STELLE
UND
KLATSCH
15x IN DIE
HÄNDE

HÜPFE
20x
WIE EIN
FROSCH

ZIEL