

Eat healthy



+ keep fit



„Hampelmann“



Knie heben



WARM UP

anfersen



BODY WORKOUT (Notiere immer die Anzahl der Wiederholungen die du schaffst)

Kniebeugen

Ganze Fußsohle bleibt am Boden!



Liegestütz

Gesamter Körper muss gestreckt bleiben. (Wie ein Brett)

Nur Arme beugen + strecken.



(einfache Variante)

Crunch

Nur die Ferse ist am Boden-Fusspitze nicht!



Oberkörper anheben

Fußspitzen müssen am Boden bleiben!

Nasenspitze zeigt immer zum Boden!



Hallo Mädels, bitte täglich machen. Wenn wir uns wiedersehen, schauen wir, wer die meisten Wiederholungen schafft.