

Warm up	Jogging auf der Stelle	30 Sekunden	zügiges Tempo
	Hampelmann	30 Sekunden	zügiges Tempo
	Skippings	30 Sekunden	zügiges Tempo
	Anfersen	30 Sekunden	zügiges Tempo
Pause 1 Minute			
Stabi	Übung	Zeit	Wiederholung
	Breakdance		2 Wiederholungen pro Seite
	Sumo Hocke		3 Wiederholungen
	Handläufe		3 Wiederholungen
Pause 1 Minute			
1. Runde	Rund um die Uhr	20 sekunden	Wieviele volle Durchgänge?
	Pause	10 Sekunden	
	Trizeps	20 sekunden	Wiederholungen?
	Pause	10 Sekunden	
	Kniebeuge + Blocksprung	20 sekunden	Wiederholungen?
	Pause	10 Sekunden	
	Plank halten	20 sekunden	geschafft?
	Pause	10 Sekunden	
	Rückwärts Crunch	20 sekunden	Wiederholungen?
	Pause	10 Sekunden	
	Liegestütz, Sprung, Stehen	20 sekunden	Wiederholungen?
	Pause	10 Sekunden	
	Jack Plank	20 sekunden	Wiederholungen?
	Pause	10 Sekunden	
Russian Twist	20 sekunden	Wiederholungen?	
Pause 1 Minute			
2. Runde	Rund um die Uhr	20 sekunden	
	Pause	10 Sekunden	
	Trizeps	20 sekunden	
	Pause	10 Sekunden	
	Kniebeuge + Blocksprung	20 sekunden	
	Pause	10 Sekunden	
	Plank halten	20 sekunden	
	Pause	10 Sekunden	
	Rückwärts Crunch	20 sekunden	
	Pause	10 Sekunden	
	Liegestütz, Sprung, Stehen	20 sekunden	
	Pause	10 Sekunden	
	Jack Plank	20 sekunden	
	Pause	10 Sekunden	
Russian Twist	20 sekunden		
Pause 1 Minute			
3. Runde	Rund um die Uhr	20 sekunden	
	Pause	10 Sekunden	
	Trizeps	20 sekunden	
	Pause	10 Sekunden	
	Kniebeuge + Blocksprung	20 sekunden	
	Pause	10 Sekunden	
	Plank halten	20 sekunden	
	Pause	10 Sekunden	
	Rückwärts Crunch	20 sekunden	
	Pause	10 Sekunden	
	Liegestütz, Sprung, Stehen	20 sekunden	
	Pause	10 Sekunden	
	Jack Plank	20 sekunden	
	Pause	10 Sekunden	
Russian Twist	20 sekunden		
Ende			
wichtig nicht hinsetzen - ein bisschen rumlaufen, trinken			