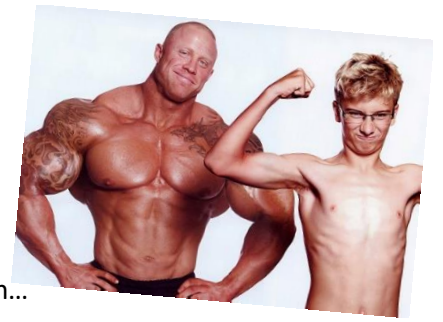


Fitness für Zuhause



Die Übungen bieten sich als Pausen zwischen den kopflastigen Aufträgen an...

- Wähle aus den folgenden Übungen (mindestens) drei aus, die du an diesem Tag machen willst.
- Jede der Übungen machst du (mindestens) dreimal am Tag.
- Du machst bei jedem Durchgang so viele Wiederholungen oder hältst die Übung so lang bist du nicht mehr kannst.
- Notiere bei jedem Durchgang die Wiederholungen oder die Zeit, die du geschafft hast! (Mit Datum und Uhrzeit)

Liegestütz normal	
Liegestütz eng	
Situps	
Planking	
seitliches Planking (beide Seiten!)	
Kniebeugen	
Hocke gegen die Wand	
Handstand gegen eine Wand	
Klimmzüge	

Pst! Alternativ kannst du auch eine sportliche Runde Joggen oder eine Stunde spazieren gehen.