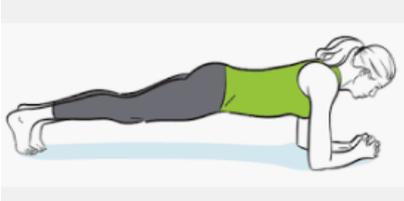
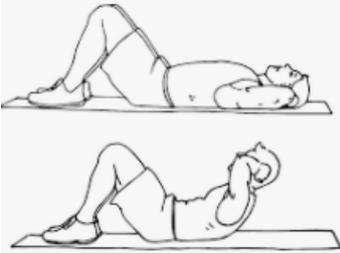
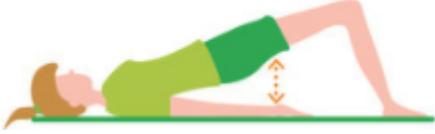
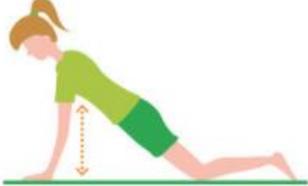


# FITNESS-Workout Hubert (6c)

Name: \_\_\_\_\_

Führe innerhalb dieser Woche das **Workout 2 mal** durch. Es dauert in etwa 10 bis 15 Min. **Notiere** zu jeder Übung **dein Befinden** (+/o/-) sowie dein **allgemeines Befinden** nach dem Workout. Sende mir das Blatt abfotografiert bis Ende der Woche an [christianhubert@t-online.de](mailto:christianhubert@t-online.de) oder lade es bei LANIS hoch. Viel Spaß 😊

Übung	Runde 1	Runde 2	Runde 3
<b>PLANK</b> 	20 sec 15 sec Pause + 0 -	15 sec 15 sec Pause + 0 -	10 sec 15 sec Pause + 0 -
 <b>KNIEBEUGEN</b>	25 sec 15 sec Pause + 0 -	20 sec 15 sec Pause + 0 -	15 sec 15 sec Pause + 0 -
 <b>SUPERMAN</b> – hebe deinen Oberkörper und Arme an (Zusatz: auch Beine anheben)	20 sec 15 sec Pause + 0 -	15 sec 15 sec Pause + 0 -	10 sec 15 sec Pause + 0 -
 <b>SIT-UP</b>	20 sec 15 sec Pause + 0 -	15 sec 15 sec Pause + 0 -	15 sec 15 sec Pause + 0 -
 <b>BRÜCKE</b> (Becken heben)	25 sec 15 sec Pause + 0 -	20 sec 15 sec Pause + 0 -	15 sec 15 sec Pause + 0 -
 <b>Liegestütz</b>	20 sec 15 sec Pause + 0 -	15 sec 15 sec Pause + 0 -	10 sec 15 sec Pause + 0 -

Befinden nach dem Workout: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_