
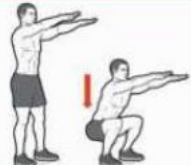






FITNESS-Workout Hubert (8b)

Name: _____

Führe innerhalb dieser Woche das **Workout 2 mal** durch. Es dauert in etwa 10 bis 15 Min. **Notiere** zu jeder Übung **dein Befinden** (+/0/-) sowie dein **allgemeines Befinden** nach dem Workout. Sende mir das Blatt abfotografiert bis Ende der Woche an christianhubert@t-online.de oder lade es bei LANIS hoch. Viel Spaß 😊

Übung	Runde 1	Runde 2	Runde 3
PLANK 	20 sec 15 sec Pause + 0 -	15 sec 15 sec Pause + 0 -	15 sec 15 sec Pause + 0 -
SQUATS 	25 sec 15 sec Pause + 0 -	20 sec 15 sec Pause + 0 -	20 sec 15 sec Pause + 0 -
DIPS 	20 sec 15 sec Pause + 0 -	15 sec 15 sec Pause + 0 -	10 sec 15 sec Pause + 0 -
CRUNCHES  (Situps)	20 sec 15 sec Pause + 0 -	15 sec 15 sec Pause + 0 -	15 sec 15 sec Pause + 0 -
 BRÜCKE (Becken heben)	25 sec 15 sec Pause + 0 -	20 sec 15 sec Pause + 0 -	15 sec 15 sec Pause + 0 -
 Liegestütz	20 sec 15 sec Pause + 0 -	15 sec 15 sec Pause + 0 -	10 sec 15 sec Pause + 0 -

Befinden nach dem Workout: _____
