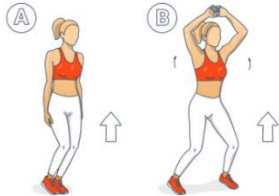
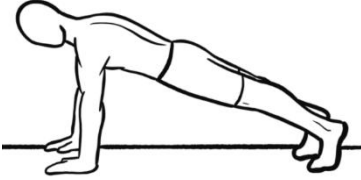



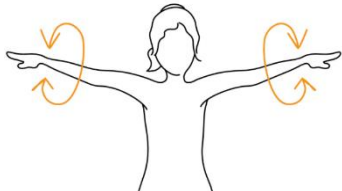


FITNESS-Workout Hubert (8b)

Name: _____

Eine neue Woche, ein neues Workout! 😊 **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 😊

Übungen:	Runde 1		Runde 2		Runde 3
JUMPING JACKS  Hampelmänner	30 sec + 0 - Pause: 15 sec		25 sec + 0 - Pause: 15 sec		20 sec + 0 - Pause: 15 sec
 High Plank - Achte auf eine gerade Körperlinie!	25 sec + 0 - Pause: 15 sec	😊 3 Minuten Pause → trink doch mal was	20 sec + 0 - Pause: 15 sec	😊 3 Minuten Pause → trink doch mal was	15 sec + 0 - Pause: 15 sec
 SUPERMAN – hebe deinen Oberkörper und Arme an (Zusatz: auch Beine anheben)	30 sec + 0 - Pause: 15 sec		25 sec + 0 - Pause: 15 sec		20 sec + 0 - Pause: 15 sec
 Wandsitzen Achte darauf, dass deine Beine einen 90°-Winkel bilden.	30 sec + 0 - Pause: 15 sec		25 sec + 0 - Pause: 15 sec		20 sec + 0 - Pause: 15 sec
Wechsel jeweils Linken Arm/Rechtes Bein ab mit rechter Arm/ linkes Bein. 	30 sec + 0 - Pause: 15 sec	25 sec + 0 - Pause: 15 sec	20 sec + 0 - Pause: 15 sec		
Arme kreisen 	30 sec + 0 - Pause: 15 sec	25 sec + 0 - Pause: 15 sec	20 sec + 0 - Pause: 15 sec		

Befinden nach dem Workout: _____
