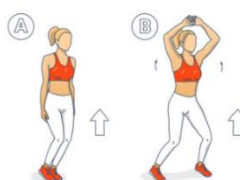

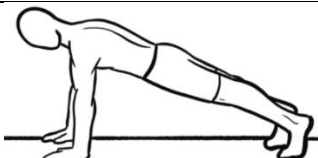
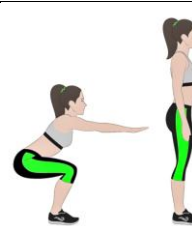





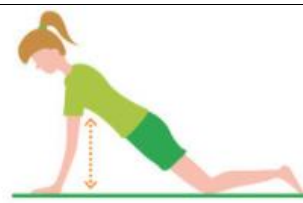
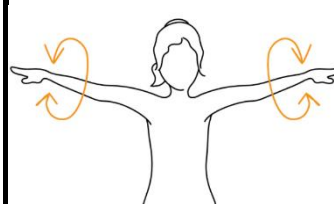



FITNESS-Workout Hubert (8b)

Name: _____

Liebe Sporties, wir steigern diese Woche die Intensität, in dem wir die Pausen zwischen den Übungen weglassen und eine weitere Runde dazu nehmen! Viel Spaß! 😊

<u>Runde 1 und 2</u>		<u>Runde 3 und 4</u>
→ jede Übung 25 Sekunden → nach einer Runde = 1 min Pause		→ jede Übung 25 Sekunden → nach einer Runde = 1 min Pause
JUMPING JACKS  Hampelmänner	😊 1 Minuten Pause → trink doch mal was 😊	 Plank
 Liegestütz Position		 Kniebeugen
 SUPERMAN		 Sit-Ups
 Wandsitzen		 Brücke = Becken heben
 Der Fuchs		 Liegestütz
 Arme kreisen		 Waden heben

Hausaufgabe: Führe das Workout durch und berichte von deinem Befinden nach dem **Workout:** Schreibe mir bei LANIS eine Rückmeldung, wie das Workout für dich war (z.B. das Workout war anstrengend, weil...Vor allem Übung XXX war zu schwer, weil...).