

Tach auch!?!



Workout-Alphabet



A.	20	HAMPELMÄNNER
B.	5	BURPEES
C.	30s	SEITSTÜTZ (PRO SEITE)
D.	10	DIPS
E.	5	LIEGESTÜTZ
F.	45s	KÖRPERBRETT
G.	5	AUSFALLSCHRITTE (PRO SEITE)
H.	10	LIEGESTÜTZ
I.	7	AUSFALLSCHRITTE (PRO SEITE)
J.	10	SCHULTERBRÜCKEN
K.	45s	STATISCHER CRUNCH
L.	10	KNIEBEUGEN
M.	5	HANDWALKS
N.	10	DAUMEN HOCH
O.	8	SCHWIMMER
P.	15	RADFAHREN (PRO SEITE)
Q.	30s	KÖRPERBRETT
R.	5	STANDWAAGEN (PRO SEITE)
S.	8	SCHULTERBRÜCKEN
T.	45s	WANDSITZEN
U.	7	MOUNTAIN CLIMBER (PRO SEITE)
V.	5	KNIEBEUGEN
W.	50	BOXERLÄUFE
X.	10	HANDWALKS
Y.	12	SCHWIMMER
Z.	30	HAMPELMÄNNER

Beschreibung:

Suche die Übungen aus dem *Workout-Alphabet* raus, die den Buchstaben Deines Vor- und Nachnamens entsprechen und führe die Übungen direkt hintereinander nach Deinem Leistungsstand aus!

Beispiel: Thorge Kiwitt

T = 45s Wandsitzen

H = 10 Liegestütz

O = 8 Schwimmer

R = 5 Standwaagen (pro Seite)

G = 5 Ausfallschritte (pro Seite)

E = 5 Liegestütz

K = 45s Statischer Crunch

I = 7 Ausfallschritte (pro Seite)

W = 50 Boxerläufe

I = 7 Ausfallschritte (pro Seite)

T = 45s Wandsitzen

T = 45s Wandsitzen