

# Partnerworkout

## Zum Aufwärmen:

- 20 Hampelmänner
- Joggen auf der Stelle (30 sek)

## Kräftigung:

So funktioniert's:

1. Übung 10x	1. Übung 10x	1. Übung 10x
2. Übung 10x Pause	2. Übung 10x Pause	2. Übung 10x
3. Übung 10x	3. Übung 10x	3. Übung 10x
4. Übung 10x	4. Übung 10x	4. Übung 10x

### 1. Situps mit Abklatschen



### 2. Beine kreisen



### **3. Squat Jumps mit Abklatschen**



### **4. Plank/Liegestütz mit Abklatschen**

