

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

