

## Workout your name!

- A - 40 Hampelmänner
- B - 30 sec Bärengang
- C - 60 sec Seilspringen
- D - 20 Bridging/Brücke
- E - 40 Seitneigen
- F - 1min Side Plank (beide Seiten)
- G - 1 min Plank hip twist
- H - 25 Squats
- I - 30 Ausfallschritte
- J - 20 Triceps dips
- K - 20 Liegestützen
- L - 30 Sit ups
- M - 50 Squats
- N - 1 min Stütz
- O - 30 sec Kniehebelauf
- P - 20 pikes
- Q - 25 Side ups (beide Seiten)
- R - 20 Squats mit Kick
- S - 50 Seitsprünge
- T - 40x Armkreisen
- U - 10 Burpees
- V - 1 min Plank
- W - 30 Toe touchers
- X - 20x Ellbogen zum Knie
- Y - 45 sec Wandsitzen
- Z - 30 Hocksprünge

### Wie das funktioniert?

Vorname Nachname

Ihr zerlegt euren Namen - jeder Buchstabe steht für eine Übung:

Beispiel: V-O-R-N-A-M-E

V: 1 min Plank

O: 30 sec Kniehebelauf

R: 20 Squats mit Kick

...