

Adventskalender 2020 – weihnachtliches Workout



10 Hampelmänner



10 Ausfallschritte
(5 links und 5 rechts)



10 Kniebeugen



30 sec. auf der Stelle marschieren und
30 sec. Schattenboxen



30 sec. Plank
(Unterarmstütz statisch halten)



30 sec. auf dem linken Bein stehen und
30 sec. auf dem rechten Bein stehen



30 sec. Wandsitzen
(natürlich ohne Stuhl)



Kreise deine Arme 10x vorwärts und 10x
rückwärts



10 Situps



Hebe für 10 Wiederholungen deine
Arme über den Kopf und berühre dann
deine Füße



10 Strecksprünge



10 Liegestützen
(Knie ablegen ist auch in Ordnung)



30 sec. Hüpfen



30 sec. Hüpfen



10 Liegestützen (Knie ablegen ist auch in
Ordnung)



10 Strecksprünge



Hebe für 10 Wiederholungen deine
Arme über den Kopf und berühre dann
deine Füße



10 Situps



Kreise deine Arme 10x vorwärts und 10x
rückwärts



30 sec. Wandsitzen
(natürlich ohne Stuhl)



30 sec. auf dem linken Bein stehen und
30 sec. auf dem rechten Bein stehen



30 sec. Plank
(Unterarmstütz statisch halten)



30 sec. auf der Stelle marschieren und
30 sec. Schattenboxen



10 Kniebeugen



10 Ausfallschritte
(5 links und 5 rechts)



10 Hampelmänner