

Turne den Wochentag

Buchstabe	Anzahl	Übung
A	15	<i>Hampelmänner</i>
C	1	<i>30 sec. Plank</i>
D	10	<i>Kniebeugen</i>
E	10	<i>Situps</i>
F	1	<i>Kniehebelauf 45 sec.</i>
G	10	<i>Ausfallschritt</i>
H	10	<i>Bergsteiger</i>
I	1	<i>30 sec. Fahrradfahren</i>
M	15	<i>Hampelmänner</i>
N	1	<i>30 sec. Plank</i>
O	10	<i>Kniebeugen</i>
R	10	<i>Situps</i>
S	1	<i>Kniehebelauf 45 sec.</i>
T	1	<i>30 sec. Plank</i>
W	10	<i>Bergsteiger</i>