

Alphabet Workout – Erarbeiten Sie sich Ihren Vor- und Zunamen

A – 50 Hampelmänner

B – 20 Crunches

C – 30 Kniebeugen

D – 15 Liegestütz

E – 1 Min. Wandsitz

F – 10 Burpees

G – 20 Ausfallschritte

H – 20 Strecksprünge

I – 30 Hampelmänner

J – 1 Min. Plank

K – 10 Liegestütz

L – 20 Dips

M – 30 Wadenheben

N – 25 Burpees

O – 40 Hampelmänner

P – 15 Ausfallschritte

Q – 30 Crunches

R – 15 Liegestütz

S – 30 Strecksprünge

T – 15 Burpees

U – 30 Dips

V – 2 Min. Wandsitz

W – 50 Wadenheben

X – 60 Hampelmänner

Y – 30 Mountain Climbers

Z – 2 Min. Plank