



























A		2x10 climber	N		2x10 Seitlicher Bauch
B		2x10 Sekunden Seitlicher Stand	O		15 x Beinstrecker
C		2x10 Ausfallschritt	P		15 Kniebeugen
D		10 x Liegestütz	Q		10 x Beckenheber
E		20 Sekunden Plank	R		20 x Kniebeugen
F		15 x Hüftheber	S		15 x bewegter Plank
G		2 x 10 Beinheber	T		15 x Liegestütz
H		30 Sekunden Hampelmann	U		10 x Burpees
I		30 Sekunden Seilspringen	V		2x10 Ausfallschritt
J		10 x Klappmesser	W		20 Sekunden Strampeln
K		30 Sekunden Hampelmann	X		30 Sekunden Seilspringen
L		2 x 10 Bauch überkreuzt	Y		2 x 10 Superman
M		10 x Burpees	Z		20 Sekunden Plank