

Spezialtechnik Workout-Challenge

Buchstabiere deine Spezialtechnik und mach die Übungen

A	10 Bergsteiger	N	25 Russian Twists
B	20 Situps	O	10 Liegestütz
C	1 min Plank	P	15 Dipps
D	20 Dipps	Q	15 Hampelmänner
E	1 min Wandsitzen	R	40 Rudern
F	15 Liegestütz	S	10 Dipps
G	10 Burpees	T	15 Kniebeugen
H	15 Klappmesser	U	1 Minute Standwaage
I	20 Ausfallschritte	V	20 Kniebeugen
J	1 min Side-Plank pro Seite	W	15 Liegestütz
K	10 Situps	X	2 min. Wandsitzen
L	10 Kniebeugen	Y	15 Situps
M	20 Hampelmänner	Z	20 Liegestütz