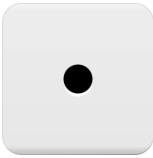




Würfel Workout

Würfle 6 Mal und führe jedes Mal die passende Übung aus.

	10 Hampelmänner
	8 Kniebeuge
	5 Liegestütze
	30 Sekunden auf der Stelle laufen
	20 Sekunden Wandsitzen (Lehne dich mit dem Rücken an die Wand (90°-Winkel im Kniegelenk))
	6 Ausfallschritte

