



Turne 3 x deinen Namen

A	10 Hampelmänner	N	10 Kniebeuge
B	10 Kniebeuge	O	30 Sek. Plank (Unterarmstütz)
C	30 Sek. Plank (Unterarmstütz)	P	30 Sek. Wandsitzen
D	30 Sek. Wandsitzen	Q	10 Situps
E	10 Situps	R	10 Strecksprünge
F	10 Strecksprünge	S	10 Hampelmänner
G	10 Hampelmänner	T	10 Kniebeuge
H	10 Kniebeuge	U	30 Sek. Plank (Unterarmstütz)
I	30 Sek. Plank (Unterarmstütz)	V	30 Sek. Wandsitzen
J	30 Sek. Wandsitzen	W	10 Situps
K	10 Situps	X	10 Strecksprünge
L	10 Strecksprünge	Y	10 Hampelmänner
M	10 Hampelmänner	Z	10 Kniebeuge