












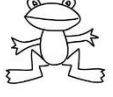

















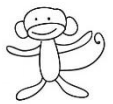


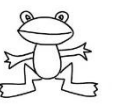
















## Ausdauer-Mini-Fitness-Plan

Mit dem Fitnessplan könnt ihr täglich ein kleines Workout machen. Jede Übung soll 30 Sekunden durchgeführt werden. Das Mini-Workout dauert somit gerade einmal 3,5 Minuten. Viel Spaß!

	Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4	Übung 5	Übung 6	Übung 7	CHECK
<b>Montag</b>	 Hampelmann	 Kniebeuge	 Spinnengang	 Froschhüpfen	 Plank	 Tigerlauf	 Rumpfbeuge	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Dienstag</b>	 Kniehebelauf	 Strecksprung	 laufen am Platz	 Krebsgang	 Affe	 Reiterstellung	 Froschhüpfen	<input type="checkbox"/>
<b>Mittwoch</b>	 laufen am Platz	 Hampelmann	 Tigerlauf	 Rumpfbeuge	 Spinnengang	 Plank	 Froschhüpfen	<input type="checkbox"/>
<b>Donnerstag</b>	 Strecksprung	 Kniebeuge	 Kniehebelauf	 Plank	 Reiterstellung	 Krebsgang	 Hampelmann	<input type="checkbox"/>
<b>Freitag</b>	 Hampelmann	 Kniehebelauf	 Spinnengang	 Affe	 laufen am Platz	 Rumpfbeuge	 Froschhüpfen	<input type="checkbox"/>
<b>Samstag</b>	 Kniehebelauf	 Laufen am Platz	 Froschhüpfen	 Krebsgang	 Plank	 Reiterstellung	 Tigerlauf	<input type="checkbox"/>
<b>Sonntag</b>	 Kniebeuge	 Strecksprung	 Affe	 Spinnengang	 Rumpfbeuge	 Krebsgang	 Hampelmann	<input type="checkbox"/>