

Datum:	

Ziel: Durchführung in minimaler Zeit!

Die Übungen:

50x Sit-Up

50x Double Under

50x Sit-Up

50x Walking Lunge Step

50x Sit-Up

50x Burpee

50x Sit-Up

Zeit von		
Übung 1		
Übung 2		
Übung 3		
Übung 4		
Übung 5		
Übung 6		
Übung 7		