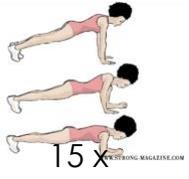


# Fitness-Leiterlispiel für zu Hause

<p>Ziel</p> 	<p>28</p>  <p>20 Squats</p>	<p>27</p>  <p>10 W. pro Seite</p>	<p>26</p> <p>40 x Springseilen oder 40 Knieheben an Ort</p>	<p>25</p>
<p>20</p>  <p>20 Bergsteiger</p>	<p>21</p>	<p>22</p>  <p>20 Rumpfstabilisation</p>	<p>23</p> <p>30 x Hampelmann</p>	<p>24</p>  <p>Je 10 x eindrehen</p>
<p>19</p> <p>15 Liegestützen</p>	<p>18</p>  <p>Jede Seite 10 x</p>	<p>17</p> <p>20 gerade Rumpfbeugen</p>	<p>16</p> <p>20 s Kopfstand gegen Wand</p>	<p>15</p> <p>20 x Hampelmann</p>
<p>10</p>	<p>11</p>	<p>12</p> <p>50 x Springseilen oder 50 Knieheben an Ort</p>	<p>13</p>	<p>14</p>  <p>15 x</p>
<p>9</p> <p>8 Burpees</p>	<p>8</p>  <p>20 Lunges</p>	<p>7</p>  <p>15 Squats</p>	<p>6</p> <p>10 Liegestützen</p>	<p>5</p>
<p>Start</p> 	<p>1</p> <p>15 gerade Rumpfbeugen</p>	<p>2</p>	<p>3</p> <p>5 Burpees</p>	<p>4</p>  <p>30 x</p>