

Wähle dein Name, den Wochentag, deine Lieblingssportart, oder etwas ganz anderes. Buchstabiere dein Wort und mache die passenden Übungen dazu. Viel Spaß!

A: 10 Liegestütze

B: 10 Burpees

C: 50 Seilsprünge

D: 20 Sit-Ups

E: 25 Hampelmänner

F: 20 Strecksprünge

G: 30s Unterarmstütz

H: 10 Klappmesser

I: 20 Liegestütze

J: 20 Kniebeugen

K: 5 Burpees

L: 20 Liegestütze

M: 45s Unterarmstütz

N: 20x „Rudern“

O: 10 Klappmesser

P: 20 Sit-Ups

Q: 20 Strecksprünge

R: 100 Seilsprünge

S: 20 Kniebeugen

T: 5x die Treppe hochrennen

U: 30 Hampelmänner

V: 10 Burpees

W: 10 Liegestütze

X: 3x die Treppe hochrennen

Y: 10x „Rudern“

Z: 20 Hampelmänner