





# Krokos Ferien@Home

## Zirkeltraining

So geht's:

Mache die Übungen, denke zwischendurch an eine Pause. Schaffst du drei Runden?

 Übung: 15 Sekunden

 Pause: 10 Sekunden

	1.	2.	3.
Hampelmänner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pause			
Unterarmstütz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pause			
Rumpfbeugen ( Sit-up's )	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pause			
auf der Stelle laufen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pause			
Kniebeugen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pause			
Wandsitz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pause			

