

WBS-Sport für zu Hause

Übung	Datum:	Anstrengung:	Datum:	Anstrengung:	Datum:	Anstrengung:	Datum:	Anstrengung:
Jogging (1 Minute)		😊😓😭		😊😓😭		😊😓😭		😊😓😭
Hampelmann (1 Minute)		😊😓😭		😊😓😭		😊😓😭		😊😓😭
Kniebeuge (1 Minute)		😊😓😭		😊😓😭		😊😓😭		😊😓😭
Hüpfen (1 Minute)		😊😓😭		😊😓😭		😊😓😭		😊😓😭
Schulterbrücke (1 Minute)		😊😓😭		😊😓😭		😊😓😭		😊😓😭
Dehnen (30 Sekunden)		😊😓😭		😊😓😭		😊😓😭		😊😓😭
Unterarmstütz (solange du kannst)		😊😓😭		😊😓😭		😊😓😭		😊😓😭
Seitenstütz (1 Minute)		😊😓😭		😊😓😭		😊😓😭		😊😓😭
Sit-Ups (10 in jede Richtung)		😊😓😭		😊😓😭		😊😓😭		😊😓😭