

Familienworkout

Anleitung: Bei unserem Familienworkout gibt es für jeden Buchstaben aus dem Wort FAMILIE eine Sportübung. Links neben den Übungen sind Bilder, die die Übungen erklären und darstellen wie man die Übungen durchführt. Hinter den Namen der Übungen steht immer wie lange bzw. wie oft man die Übung machen soll.

Workout:



F – Füße aufsetzen auf Treppenstufe (10x)



A – Anfersen (20x)

Familienworkout



M – Mountain Climbers (10x)

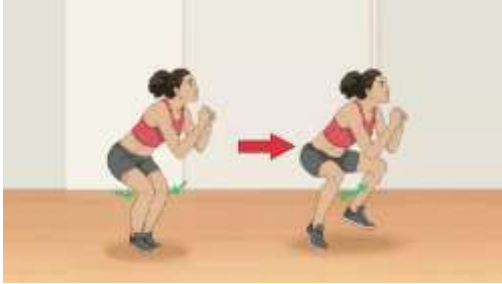


I – Intervall Treppen laufen (3 Minuten ohne Unterbrechung
Treppen hoch und runter rennen)



L – Liegestütze (10x)

Familienworkout



I – In & out Squats (15x)



E – Ellenbogen berühren Knie (15x)

Viel Spaß und Erfolg!