

	Warmup	1. Übung	2. Übung	3. Übung
1. Tag	60 Hampelmänner	20 Burpees	30 Ausfallschritte	40 sek jede Seite Side Plank
		A TA		
2. Tag	150 (Seil)sprünge	30 Kängurusprünge	10x Handstand an der Wand	40 sek reverse Plank
	A B			
3. Tag	3 min auf der Stelle joggen, Knie auf Brusthöhe hochziehen	25 Squatjumps	50 sek Schwimmer	25x Russian Twist mit 6er Pack Wasser
4. Tag	2 min Bergsteiger. Beine abwechselnd bis auf Brusthöhe ziehen	30x Hip Thrust	25x Biceps Curl mit 6er Pack Wasser	30x Klappmesser
			A THE	
5. Tag	2 min Schattenboxen, alle 10 Boxer 1 Tritt nach vorne	15x jede Seite Rudern mit 6er Pack Wasser	3 min Wandsitz	30x Liegestütz + Schultern antippen
	The fluction of the fluction o			

6.	Tag	3 min auf der Stelle joggen, Knie auf Brusthöhe hochziehen	20x Butterfly reverse mit Wasserflaschen	25x Triceps Dip	20x Burpees
7.	Tag	Sockenbasketball (zu zweit) - jeder hat 5 Paar Socken jeder einen Eimer - Ziel: Socken in Eimer werfen - wer nicht trifft muss Socken holen und zurück zur Linie - wer zuerst keine Socken mehr hat gewinnt	25x Lungesprünge	15x jede Seite Wadenheben an der Treppe	20 Liegestütz
8.	Tag	3x 30 sek Tappings (so schnell es geht auf der Stelle tippeln)	30 Squats (Kniebeuge)	30 Situps	35 Plank-Liegestütz-Wechsel
9.	Tag	2 min Bergsteiger. Beine abwechselnd bis auf Brusthöhe ziehen	20x Bizeps curl mit 6er Pack Wasser	15x jede Seite Streckung  Vierfüßlerstand  Oberklögen ist jazehlt nurn fluori  Ann. & den kilden eine Ultim mit den klauful  Nom ist unter oor halful,  Nom	30x auf einen Stuhl steigen
10.	Tag	150 (Seil)sprünge	2 min Spinnenlauf durch die Wohnung:	25 Burpees	10 min jonglieren üben (es müssen keine Bälle sein)

11. Tag	60 Hampelmänner	20 Ausfallschritte	30 Liegestützposition → linker Ellenbogen berührt rechtes Knie + rechter Ellenbogen berührt linkes Knie abwechselnd	15x jede Seite Streckung  Vierfüßlerstand  Oterbürger (is) pariekt aum Buden  Back arragement, Holber ar semedian  Lister (id. Streck balden zwei  Lister (id.
12. Tag	2 min Schattenboxen, alle 10 Schläge 1 Tritt nach vorne	30 sek reverse Plank auf Unterarmen	40x Sit-ups diagonal	25 Squatjumps
13. Tag	3 min auf der Stelle joggen, Knie auf Brusthöhe hochziehen	6x Handstand an der Wand	3 min Wandsitz	30 Liegestütz mit Schultern antippen
14. Tag	2 min Auf allen Vieren durch die ganze Wohnung laufen (Bärenlauf)	60 sek Plank halten	25x Trizeps Dip	Sockenbasketball