



Sport@Home

Buchstabentraining

So geht's:

Überlege dir ein Wort, zum Beispiel deinen Namen oder deine Lieblingssportart. Trainiere dein Wort Buchstabe für Buchstabe. Viel Spaß!

A	20 Hampelmänner	K	5 Kniebeugen	T	5 Kniebeugen
B	5 Kniebeugen	L	10 Strecksprünge	U	10 Strecksprünge
C	10 Strecksprünge	M	10 Rumpfbeugen	V	10 Rumpfbeugen
D	10 Rumpfbeugen	N	15 Sek. Unterarmstütz	W	15 Sek. Unterarmstütz
E	15 Sek. Unterarmstütz	O	10 Sekunden Wandsitz	X	10 Sekunden Wandsitz
F	10 Sekunden Wandsitz	P	5 Trizeps-Dips	Y	5 Trizeps-Dips
G	5 Trizeps-Dips	Q	15 Sek. Kniehelauf	Z	15 Sek. Kniehelauf
H	15 Sek. Kniehelauf	R	5 Liegestütz		
I	5 Liegestütz	S	20 Hampelmänner		
J	20 Hampelmänner				

