



Sport@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 | | | |
| Wandsitz | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lange Pause (2 Minuten) | | | |

