Hallo ihr Sportskanonen,

hier ein Vorschlag, wie ihr fit bleibt (oder werdet).

Laufen:

1. Lauf 30 bis 40 Minuten (Ihr könnt ein oder zwei Gehpausen einlegen. Die Zeitangabe bezieht sich auf das Laufen - die Gehpausen kommen dazu.)

2. Lauf 45 bis 50 Minuten (Ihr könnt ein bis drei Gehpausen einlegen. Die Zeitangabe bezieht sich auf das Laufen - die Gehpausen kommen dazu.)

Lauft langsam. so dass ihr euch noch unterhalten könnt(et).

Nehmt eure Eltern oder Geschwister mit. Das macht noch mehr Spaß.

Workout:

Runde 1:	15 Sit ups	
	15 Kniebeugen	
	6 Liegestütz	für 4 bis 5i Minuten ohne Pause hintereinander ausführen.
Runde 2:	15 Hampelmänner	
	16 Bergsteiger	
	4 Liegestütz	wie Runde 1
Runde 3:	15 Strecksprünge	
	15 Oberkörper heben (Bauchlage, Arme gestreckt, Oberkörper vom bode abheben - langsam zum Boden)	
	2 Liegesatütz	wie Runde 1 und 2