

Hallo ihr Sportskanonen,

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

Laufen:

1. Lauf 25 bis 30 Minuten (Ihr könnt ein oder zwei Gehpausen einlegen. Die Zeitangabe bezieht sich auf das Laufen - die Gehpausen kommen dazu.)
2. Lauf 40 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: | 10 Sit ups | |
| | 10 Kniebeugen | |
| | 2 Liegestütz | für drei Minuten ohne Pause hintereinander ausführen. |
| Runde 2: | 10 Hampelmänner | |
| | 10 Bergsteiger | |
| | 2 Liegestütz | wie Runde 1 |
| Runde 3: | 10 Strecksprünge | |
| | 10 Oberkörper heben (Bauchlage, Arme gestreckt, Oberkörper vom Boden abheben - langsam zum Boden) | |
| | 2 Liegestütz | wie Runde 1 und 2 |