

Hello liebe Schüler/innen,

diese Aufgaben sind für zwei Wochen gedacht. Macht bitte drei Mal pro Woche Sport.

Einheit 1:

Würfel dich fit!

Du brauchst einen einfachen Würfel. Jeder Augenzahl ist eine andere Übung mit unterschiedlichen Wiederholungen zugeordnet.

Augen auf dem Würfel	Übung	Wiederholungen
1	 Liegestütz	3
2	 Crunches	10
3	 Kniebeugen	15
4	 Bizepscurl mit voller Wasserflasche	Je 15
5	 Hampelmann	Je 10
6	 Klappmesser	10

Einheit 2:

Geht 35 bis 40 Minuten sehr langsam laufen!



Einheit 3:

Workout im Freien!

Führt im Wechsel folgende Übungen durch

3 Liegestütz

10 Situps

Das Ganze vier Mal

15 Kniebeugen

Dann:

5 Minuten laufen