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 bode abheben - langsam zum Boden)	
	2 Liegesatütz	wie Runde 1 und 2