







Hallo 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	4
2	 Crunches	12
3	Kniebeugen 	20
4	Bizepscurl mit voller Wasserflasche 	Je 15
5	Hampelmann 	Je 115
6	Klappmesser 	12

## Einheit 2:

Geht 35 bis 40 Minuten sehr langsam laufen!



## Einheit 3 und (eventuell 4)

Workout im Freien!

Führt im Wechsel folgende Übungen durch

3 Liegestütz

10 Situps

15 Kniebeugen

Dann:

5 Minuten laufen

**Das Ganze vier Mal**