

**MONTAG:**

Nimm einen Würfel und würfle. (Wenn du keinen bei der Hand hast, lass deine(n) Mama/ Papa/ Schwester/ Bruder eine Würfelzahl aussuchen.)

Führe alle vier Übungen hinter einander wie auf den Bildern angezeigt aus und halte sie für mindestens 30 Sekunden. Übungen, die einseitig angezeigt sind, machst du natürlich auch 30 Sekunden auf die andere Seite.

**Wiederhole das Würfeln und die 4-Übungs-Serie dreimal.**



Bildquelle: Pinterest

**TUESDAY:**

Follow the instructions for these 9 exercises as the pictures show you.

First do 10 crunches, then give yourself 10 seconds break.

Now do 10 bicycle crunches and give yourself again 10 seconds break.

Continue with ten mountain climbers and another 10 seconds break.

And so on. If you want you can repeat the session and do the 9 exercise serie again. **Have fun!**



Bildquelle: Pinterest

**MITTWOCH:**

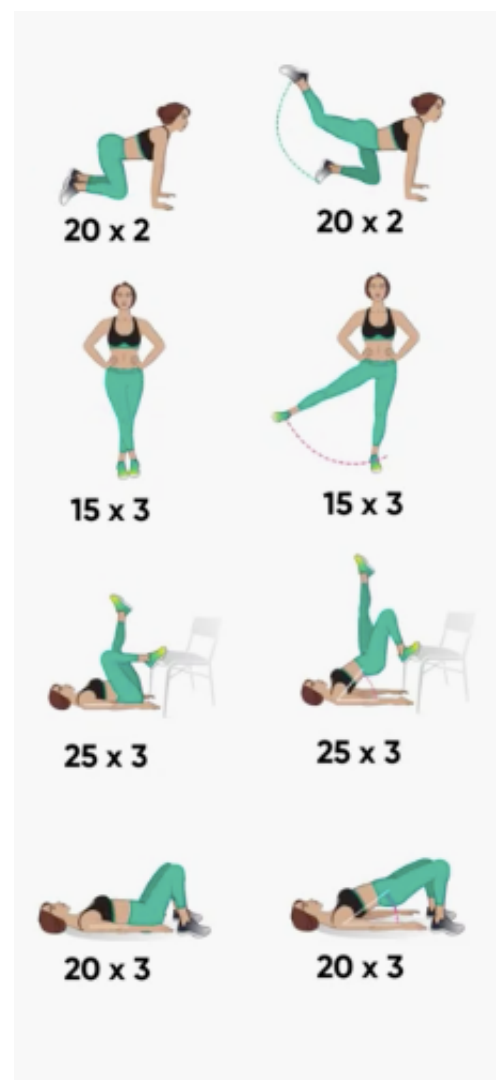
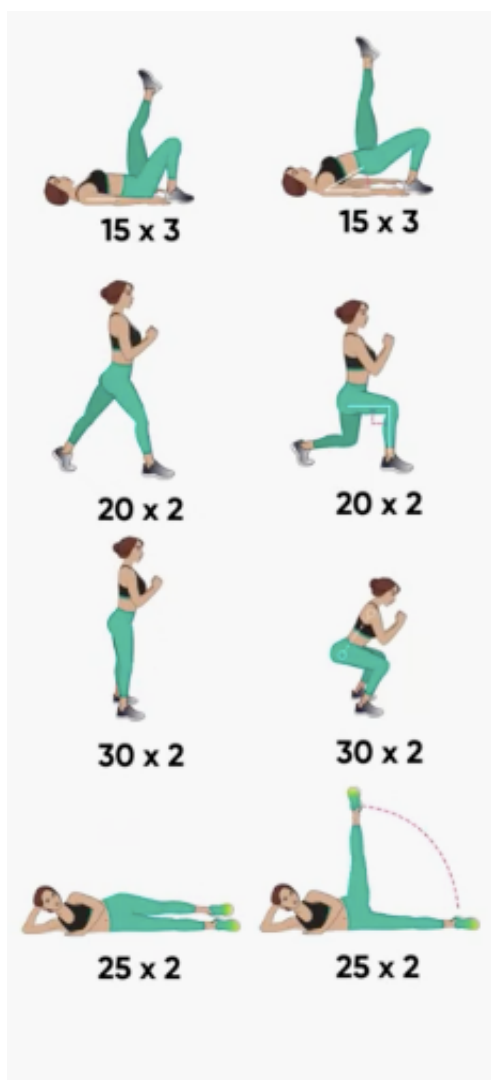
Folge den Anweisungen wie auf den Bildern:

- Mach die Übung 1 (15x anheben, dann 10 Sekunden Pause – das ganze 3x),
- dann 30 Sekunden Pause und Übung 2 (20 x Ausfallschritt, dann 10 Sekunden Pause – das ganze 2x), usw. ...

Achte immer darauf, beide Seiten, also links und rechts, abzuwechseln!

Wenn du besonders fit bist, kannst du den Durchgang ein zweites Mal machen.

Viel Spaß!

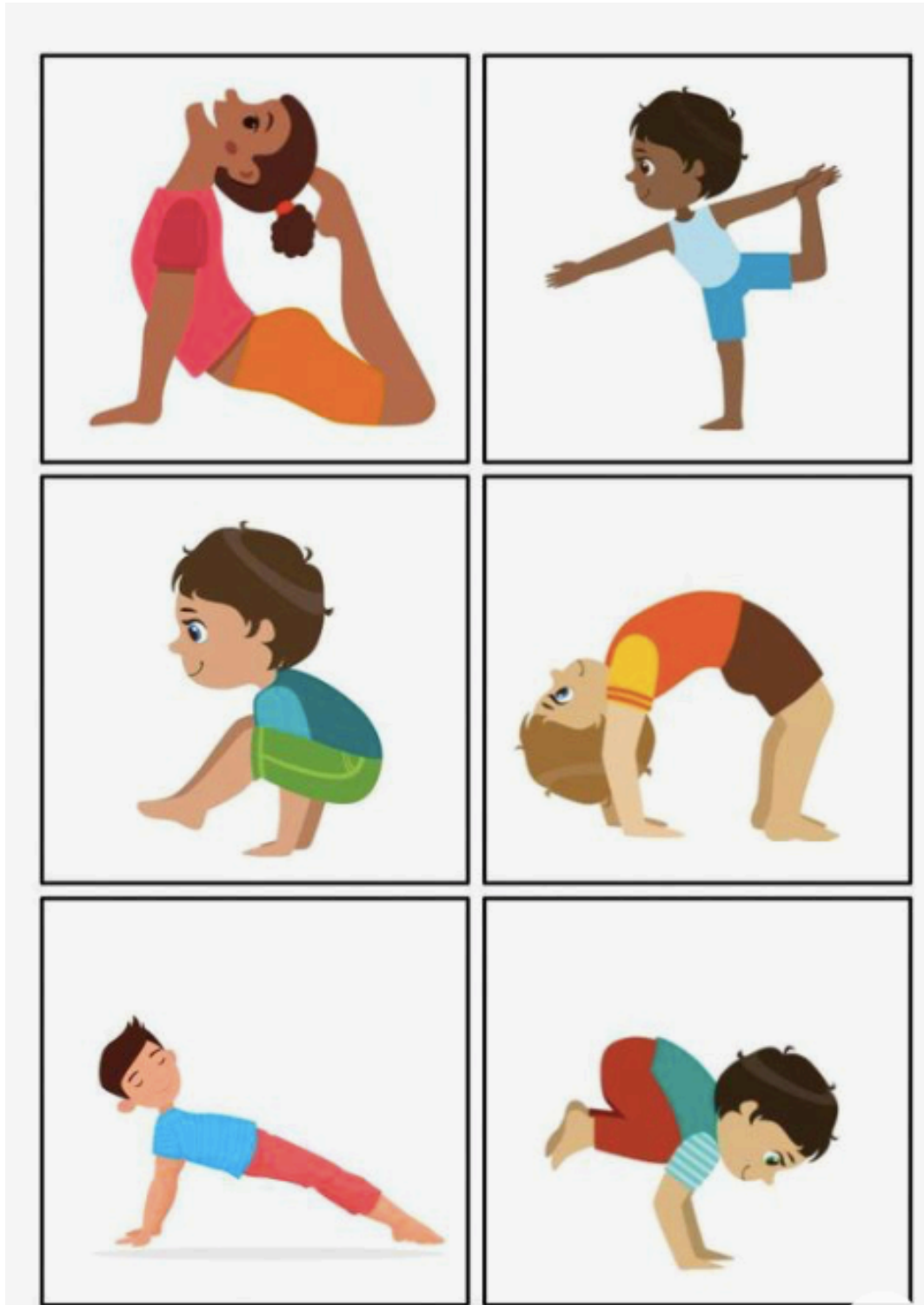


Bildquelle: Pinterest

## THURSDAY:

A little bit of stretching...

Try to do these exercises and hold them for as long as you can – breathing slowly and steadily, staying calm and focused on your muscles.



## **FREITAG**

Stelle dir aus diesen Übungen dein Lieblings-Fitnessprogramm zusammen.  
Mache mindestens 10 Minuten Workout, maximal 30 Minuten.

Viel Spaß!