

SPORT

Liebe Schülerinnen und Schüler der Klassen 3 und 4!

Ihr erhaltet von uns einen **FITNESSPLAN** für die Woche. Hebt ihn bitte gut auf!

- * Jeden Tag sollt ihr die Übungen 1-7 jeweils 30 Sekunden lang durchführen.
- * Wenn ihr eine Übung nicht kennt, dürft ihr sie auslassen.
- * Wenn euch etwas dabei weh tut, unterbrecht die Übung bitte sofort!
- * Wenn ihr alles locker schafft, dürft ihr auch versuchen, die Übungen länger zu machen!
- * Vielleicht macht ja jemand aus eurer Familie mit?

Wir wünschen euch viel Spaß!

Liebe Grüße!

MINI FITNESS PLAN

viamingo.de



30 SEKUNDEN PRO ÜBUNG

	Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4	Übung 5	Übung 6	Übung 7	CHECK
MONTAG	 Hampelmann	 Kniebeugen	 Plank	 Anfersen	 Rumpfbeugen	 Kniehebelauf	 Radfahren	<input type="checkbox"/>
DIENSTAG	 Anfersen	 Stretksprünge	 Trizeps-Dips	 Kniebeugen	 Liegestütze	 Wandsitz	 Plank	<input type="checkbox"/>
MITTWOCH	 Kniebeugen	 Hampelmann	 Step-Ups	 Rumpfbeugen	 Trizeps-Dips	 Bergsteiger	 Flamingo	<input type="checkbox"/>
DONNERSTAG	 Stretksprünge	 Anfersen	 Kniebeugen	 Plank	 Wandsitz	 Radfahren	 Kniehebelauf	<input type="checkbox"/>
FREITAG	 Kniehebelauf	 Kniebeugen	 Liegestütze	 Anfersen	 Rumpfbeugen	 Einbeinsprünge	 Wandsitz	<input type="checkbox"/>
SAMSTAG	 Hampelmann	 Bergsteiger	 Step-Ups	 Plank	 Trizeps-Dips	 Flamingo	 Stretksprünge	<input type="checkbox"/>
SONNTAG	 Anfersen	 Radfahren	 Wandsitz	 Bergsteiger	 Step-Ups	 Trizeps-Dips	 Kniebeugen	<input type="checkbox"/>