

Name: \_\_\_\_\_ Klasse: 10b (Mädchen) **Sport** (Fr. Pantlowsky)

## Frau Pantlowskys Daily Workout (ca. 20 Minuten) 😊

Übung	Zeit/ Wiederholung
Joggen auf der Stelle	1 Minute langsam → 1 Minute Tempo erhöhen
Hampelmann	3 x 20 Wiederholungen (zwischen jedem Satz ca. 30 Sekunden Pause)
Burpees	3 x 10 Wiederholungen (zwischen jedem Satz ca. 30 Sekunden Pause)
Tiefe Kniebeugen	3 x 15 Wiederholungen (zwischen jedem Satz ca. 30 Sekunden Pause)
Sit-ups oder Crunches	3 x 15 Wiederholungen (zwischen jedem Satz ca. 30 Sekunden Pause)
Seitliche Crunches	3 x 10 Wiederholungen (zwischen jedem Satz ca. 30 Sekunden Pause)
Beinheben	3 x 10 Wiederholungen (zwischen jedem Satz ca. 30 Sekunden Pause)
Unterarmstütz	3 x 1 Minute halten (zwischen jedem Satz ca. 1 Minute Pause)

Wer mit den Bezeichnungen der Übungen nichts anfangen kann oder bei der Bewegungsausführung unsicher ist, kann z.B. auf YouTube nachschauen.

**Viel Spaß und bleibt gesund!!! ♥**