


Mensch ärgere Dich nicht
Krafttraining Variante

Wurf - zahl	1. Wiederholung	2. Wiederholung
	Kniebeugen	Gewichtheber
	Situps mittig	Fisch
	Low Plank	Up & Down
	Klappmesser	Kerze
	Seitliche Planks	Pendel
	Liegestützen	Flappy Bird