

WÜRFEL WOKKOUT



STELLE DEN WECKER FÜR 20 MINUTEN



CRUNCHES

25



BEINE HEBEN

10



SQUATS

10



JUMPING JACKS

15



PUSH UPS

10



HIGH KNEES

15



WALLSIT

1 MIN



MOUNTAIN CLIMBERS

15



LUNGES

10



SPRÜNGE

25



PLANK

1 MIN



AUF DER STELLE LAUFEN

2 MIN

