



WÜRFEL DICH FIT!



Das benötigst du:

- Hocker/Stuhl/Trepppenstufe
- Würfel
- etwas zu trinken
- Stoppuhr (Handy, Wecker)

is geht si

AUFWÄRMEN

- Bevor du mit den Übungen startest musst du dich gut aufwärmen! Das bedeutet, dass du deine Muskulatur und dein Herzkreislaufsystem in Schwung bringst!

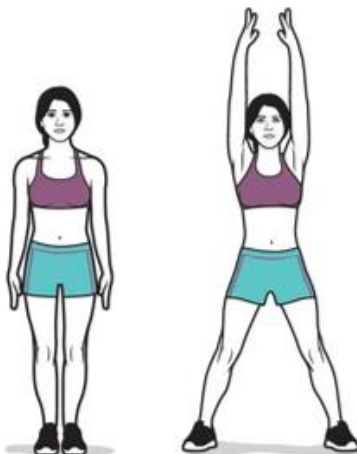
Jede Übung: **2 Minuten**

1 Laufen an der Stelle



<https://doyoursports.de>

2 Hampelmann



www.fttfortun.de/sport

3 Laufen an der Stelle + Armkreisen



<https://runningteam.hopa.com>













Weiter geht's zum Würfeln!

WÜRFEL-WORKOUT

- Du kannst nun so oft würfeln wie du möchtest. Am besten wäre, wenn du jede Übung 2x absolvierst!

- Die Zahlen in den Kreisen bedeuten, wie lange du diese Übung ausführen musst. 20

Viel Spaß und los geht's!

 TRIZEPS DIPS  10	 STRECKSPRÜNGE  20
 STEP UPS  10	 EINBEINSPRÜNGE  20
 BERGSTEIGEN  20	 RADFAHREN  30