

# TECHNIK WORKOUT-CHALLENGE

BUCHSTABIERE DEINE TECHNIKEN UND MACH DIE ÜBUNGEN

A	20 Bergsteiger
B	20 Sit-ups
C	30-40 sec Plank
D	20 Dips
E	30-40 sec Wandsitzen
F	10 Reptil-Plank (gerade)
G	10 Burpees
H	15 Klappmesser
I	20 Ausfallschritte (gerade)
J	30-40 sec Side-Plank pro Seite
K	30-40 sec gestreckte Beine
L	10 Ausfallsprünge
M	20 Hampelmänner
N	25 Russian Twists
O	15 Liegestütze
P	10 Reptil-Plank (schräg)
Q	15 Rudern
R	15 Hockstretksprünge
S	20 Ausfallschritte (seitlich)
T	20 Kniebeuge
U	20 dynamische Beweglichkeit
V	15 sec Standwaage pro Bein
W	30-40 sec halbe Liegestützposition
X	20 Gürtelsteigen
Y	20 Tandoku-renshu
Z	10 Atze