



WÜRFEL-WORKOUT

Ihr schnappt euch einen Würfel!

der 1. Wurf:

so viele Augen wie ihr gewürfelt habt= Anzahl der km laufen,joggen, gehen, Fahrrad/Inliner fahren (wenn ihr Fahrradfahrt oder inlinert wird die geworfene Zahl x2 gerechnet)

der 2. Wurf:

x3 Klappmesser, x3 Sit ups, x3 Liegestütz

der 3. Wurf:

x4 Unterarmstütz halten

der 4. Wurf:

x1 Drehungen im Handstand

der 5. Wurf:

x4 Schritte im Handstand gehen

der 6. Wurf:

x2 So viele Minuten dehnt ihr euch im Spagat und Brücke

Auf die Würfel, fertig, LOS!

