



TRAINING MANUAL WORKOUT ABC

Zeitraum

ab sofort

Ziel

fit @home

Bliedersdorf, 30.03.2020

Ort, Datum

Am Siedenkamp 32
21640 Bliedersdorf

Tel. 0 41 61 / 99 38 000
Fax 0 41 61 / 99 38 001

Randy Bülau

Aussteller

eMail info@randybuelau.de
Web www.randybuelau.de

Fit @home

Das Workout ABC

Arbeitet die folgenden Fragen nacheinander ab!

Wie lautet euer Vorname? Jeweils 10 Wiederholungen pro Buchstaben
Wie lautet euer Nachname? Jeweils 8 Wiederholungen pro Buchstaben
In welcher Straße wohnt ihr? Jeweils 6 Wiederholungen pro Buchstaben
In welchem Ort wohnt ihr? Jeweils 4 Wiederholungen pro Buchstaben
In welchem Land wohnt ihr? Jeweils 2 Wiederholungen pro Buchstaben

A	Burpee	N	Supermann
B	Dips	O	Mountain Climber
C	Delphin	P	Ausfallschritt
D	Burpee	Q	Kniebeuge
E	Delphin	R	Wechselsprung
F	Hampelmann	S	Burpee
G	Mountain Climber	T	Crunch
H	Burpee	U	Burpee
I	Mountain Climber	V	Ausfallschritt
J	Ausfallschritt	W	Kniebeuge
K	Mountain Climber	X	X-Jump
L	Liegestütz	Y	Mountain Climber
M	Kniebeuge	Z	Ausfallschritte

Bei Fragen wendet euch bitte via E-Mail an info@randybuelau.de.

Nehmt euch Zeit für euer Training, seid bereit an eure Grenzen zu gehen und gönnt euch ebenso Zeit zur Regeneration.

Viele Erfolg und Freude bei eurem Workout!