



## 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 Bülow**

Aussteller

eMail [info@randybuelau.de](mailto:info@randybuelau.de)  
Web [www.randybuelau.de](http://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](mailto: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!***