

# Ferien-Work-Out- nicht nur für Kinder-

Montag

2 x 15  
Hampelmänner

2 x 30 Sek  
Radfahren

Legt euch hierfür auf  
den Rücken, Beine in  
die Luft (45 Grad)  
und dann losradeln

Dienstag

2 x 20 Sek  
Unterarmstütz (Plank)

2 x 10  
Strecksprünge

Geht in die Hocke  
und springt dann  
hoch, nehmt die  
Arme mit nach oben

Mittwoch

4 x würfeln:

1: 10 Kniebeugen  
(gerader Rücken,  
Po nach hinten)

2: 20 Sek Wandsitz

3: 15 Sek auf der  
Stelle joggen

4: 15  
Hampelmänner

5: 20 Sek Plank

6: 10 Stecksprünge

Donnerstag

20 Sek  
Kniehebelauf

2 x 15 Trizeps-  
Dips

Nimm dir einen Stuhl, setze  
dich auf den vordersten  
Rand, umfasse mit den  
Händen links und rechts  
neben deinem Po die  
Sitzfläche. Schiebe den Po  
nun nach vorne, so dass die  
Beine im rechten Winkel  
zum Stuhl sind.  
Verlagere dein  
Körpergewicht auf Arme  
und Beine. Beuge nun die  
Arme und schieb dich nach  
unten, bis der Po fast den  
Boden berührt.  
Strecke die Arme wieder,  
bis der Po wieder parallel  
zur Sitzfläche ist.

Freitag

10 Minuten  
joggen

Oder

2 x 15  
Hampelmänner

20 Sek  
Wandsitz

2 x 15 Crunches

*Viel Spaß, eure*

**DLRG**

Ortsgruppe  
Sulzbach e.V.