

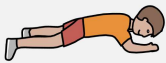

























BUCHSTABENWORKOUT

A	 Hampelmann	20	J	 Radfahren	30	S	 Plank	30
B	 Anfersen	30	K	 Step-Ups	15	T	 Einbeinsprünge	15
C	 Kniebeuge	20	L	 Anfersen	30	U	 Wandsitz	30
D	 Trizeps-Dips	10	M	 Plank	30	V	 Liegestütze	10
E	 Kniehebelauf	30	N	 Kniebeuge	20	W	 Strecksprünge	20
F	 Einbeinstand	15	O	 Sit-Ups	10	X	 Trizeps-Dips	10
G	 Liegestütze	10	P	 Kniehebelauf	20	Y	 Radfahren	30
H	 Sit-Ups	10	Q	 Step-Ups	15	Z	 Wandsitz	30
I	 Strecksprünge	20	R	 Hampelmann	30			