
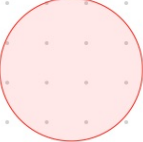

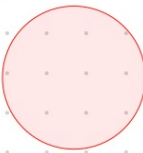



TRAININGSPLAN

ÜBUNG	BESCHREIBUNG	CHECK
	<p>geht diese Woche für mindestens 30 Minuten an die frische Luft</p> <p>→ Ihr könnt spazieren gehen, Rollschuh fahren, Fahrrad fahren, ...</p> <p>→ wenn ihr Lust habt, könnt ihr davon dann auch ein lustiges Foto machen und Eure Eltern können das dann auch in unsere WhatsApp-Gruppe schicken</p>	
	<p>Kraftübungen für diese Woche:</p> <p>→ 15 Liegestütze</p> <p>→ 15 Sit-ups</p> <p>→ 3 x 30 Sekunden Wandsitzen</p>	
	<p>Dehnen</p> <p>→ Macht 2x diese Woche den Dehn-Plan (Anhang)</p> <p>→ auch hier könnt ihr ein Foto von Eurer Lieblings-Dehnübung machen und dieses in die WhatsApp-Gruppe schicken lassen.</p>	