FITNESS ADVENTSKALENDER

1. 20 KNIEBEUGEN

2. 30 SCHEREN-KICKS

3. 10 LIEGESTÜTZE

4. 30 SCHWIMMER

5. 20 AUSFALL-SCHRITTE

6. 15 PLANK DREHUNGEN

7. 20 TRIZEPS DIPS

8. 30 SEKUNDEN PLANK

9. 40 BRÜCKEN

10. 15 BERGSTEIGER

11. 20 PLANK REACH THROUGHS

12. 30 ESELSTRITTE

13. 30 KATZE-KUH DEHNUNGEN

14. 30 FAHRRAD

15. 20 SEKUNDEN PLANK

16. 30 BEINHEBEN

17. 30 SPRÜNGE

18. 30 HIGH KNEES

19. 10 LIEGESTÜTZE

20. 20 BEINHEBEN

21. 30 ARM- UND BEINHEBEN

22. 30 SEITLICHE AUSFALLSCHRITTE

23. 30 CRUNCHES

24. 30 KNIEBEUGEN