



# Christmas Workout

Jede Übung 50 Sekunden mit 10 Sekunden Pause. 2 Runden mit 1 Minute Pause

1. Jumping Jacks (Hampelmann)
2. Mountainclimber (Liegestützposition und im Wechsel Knie zum Ellbogen ziehen)
3. Squats (Kniebeugen)
4. Pushups (Liegestütz)
5. High Knee (Auf der Stelle laufen und Knie hoch ziehen)
6. Situps
7. Frogjump (Hockstrecksprung)
8. Mountainclimber
9. Jumping Jacks
10. Pushups