

TSV Zorneding Turnen: Adventskalender



① 30 Sekunden Unterarmstütz	20 Hampelmänner ②	③ 10 Liegestütz
20 Kniebeugen ④	⑤ 10 Pferdchensprünge	⑥ 25 Sit-Ups
30 Bergsteiger ⑦	⑧ 30 mal Knie vorne hoch	⑨ 4 Handstände an der Wand
25 Hampelmänner ⑩	⑪ 40 Sekunden Unterarmstütz	⑫ 15 Burpees
⑬ 30 Kniebeugen	15 Liegestütz ⑭	⑮ 5 Handstände an der Wand
40 Bergsteiger ⑯	⑰ 20 Ausfall- schritte	40 mal Knie vorne hoch ⑱
⑲ 30 Sit-Ups	5 Kopfstände ⑳	⑳ 10 Burpees ㉑
20 Hocksprünge ㉒	10 Handstände an der Wand ㉓	Deine Lieblingsübung nochmal ㉔

*Frohe
Weihnachten
und ganz viel
Freude beim
Trainieren!*

