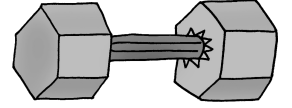


# Fitnessplan



Würfel jeden Tag 4x  
mit 2 Würfeln



50 Treppenstufen



15 Kniebeugen



15 Hampelmänner



10 Strecksprünge



30 Sekunden auf einem Bein



10 Situps



60 Sekunden Arme ausstrecken



30 Sekunden Planking



10 Liegestützen



30 Sekunden Wandsitzen



30 Sekunden Planking

