

Bin ich fit für meinen Kraft-/Ausdauerstempel?



Hampelmänner

Weiß-Gelb/
Gelb

2x30 Sekunden

Gelb-Orange/
Orange

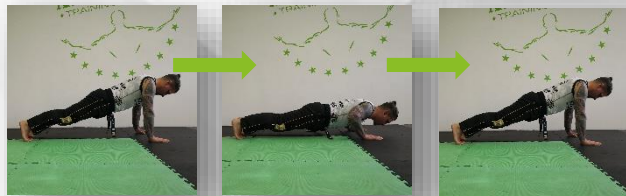
3x30 Sekunden



Strecksprünge

2x10

2x15



Liegestützen

3x5

4x5

**RELLAH
ATHLETICS**
★ Little Heroes ★



Rosi

2x20 Sekunden

3x20 Sekunden



Unterarmstütz

3x20 Sekunden

4x20 Sekunden



Seitstütz

1x20 Sekunden
links und rechts

2x20 Sekunden
links und rechts



Kniebeugen

2x10

2x15

Mein Weg ist mein Ziel!