

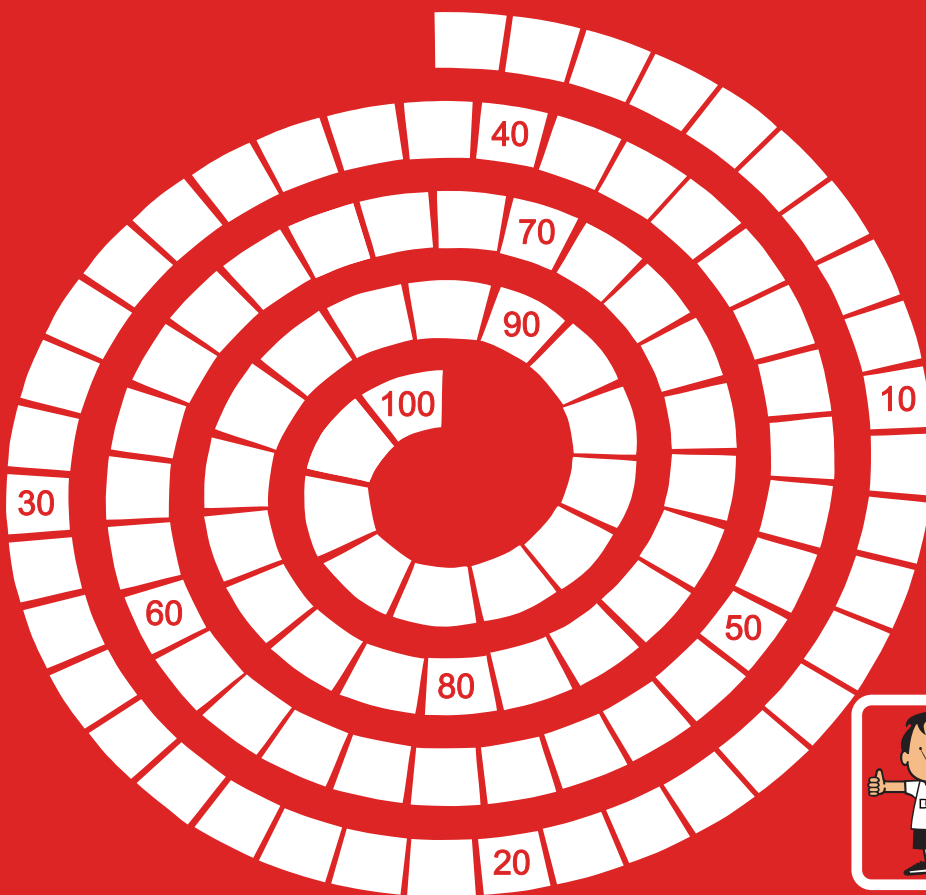
Sportivo

Fitness

High Intensity



NAME



Ein Feld der Trimmspirale entspricht

10 Minuten

- LB** Liegestütz/Bauchaufzüge
- S** Sprinttraining
- T** Treppenlaufen auf der Stelle

20 Minuten

- P** Planke/Ellenbogenstütz
- Se** Seilspringen
- H** HIT-Training
- K** Kniebeugen/Squats

40 Minuten

- J** Joggen
- M** Meditation/Mentaltraining
- D** Dehnen/Mobility
- V** Video/Livestream

60 Minuten

- T** Tanzen, Yoga, Gymnastik
- R** Radfahren
- I** Inliner
- W** Wandern/Spazieren
- G** Gartenarbeit



Datum, Unterschrift