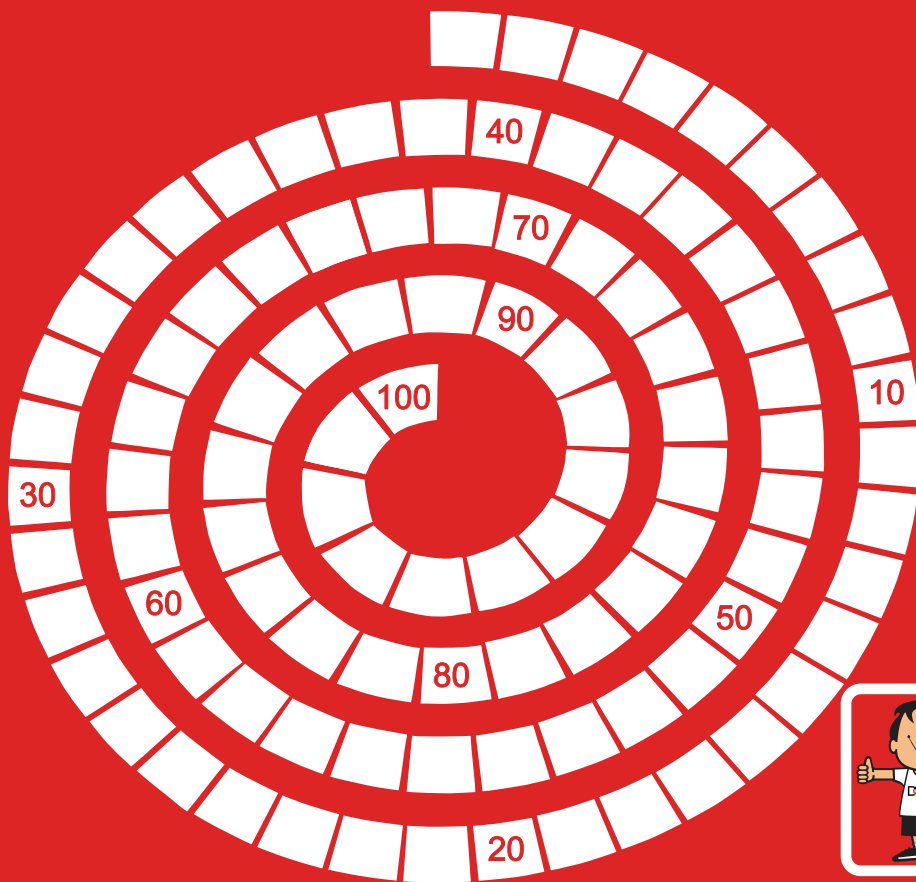


Sportivo

Fitness



NAME



Ein Feld der Trimmspirale entspricht

5 Minuten

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

10 Minuten

- P** Planke/Ellenbogenstütz
- Se** Seilspringen
- L** Dauerlauf (ohne Pausen)
- K** Kniebeugen/Squats

25 Minuten

- Sp** Spielen
- M** Meditation/Mentaltraining
- D** Dehnen/Mobility
- V** Video/Livestream

50 Minuten

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



Datum, Unterschrift