

Workouts

Juffi Projekt 2022 - Anleitung



Name des Spiels

Workouts

Material – Was wird benötigt?

Garnichts

Wer kann das Spiel spielen?

Jeder

Ziel des Spiels

Man wird fit und hat Spaß dabei

Spieldauer

15 - 20 Minuten

Regeln

Die Workouts richtig ausführen und nicht übertreiben

Spielverlauf

Anfänger: - 30 Sekunden Hampelmann

- 5 – 10 Liegestütze

- 10 Crunches

Fortgeschritten: - 30 Sekunden Hampelmann

- 10 – 15 Liegestütze

- 10 Crunches

Profi: - 30 Sekunden Hampelmann

- 20 Military Liegestütze

- 30 Crunches in der Luft

Ende des Spiels

Wenn die Übungen beendet sind

Sonstiges

Für die Muskeln ist danach ein Dehnprogramm sinnvoll