

shindokan zu Hause

Programm 1

Kraftausdauer

5 min selbständiges Aufwärmen

	Runde 1	Runde 2	Runde 3	Runde 4	Runde 5	Runde 6
A) Burpees	30	25	20	15	10	5
B) Wechselsprung (Video)	30	25	20	15	10	5
C) Russian Twist (Video)	30	25	20	15	10	5

→ Selbständiges Ausdehnen nach dem Programm