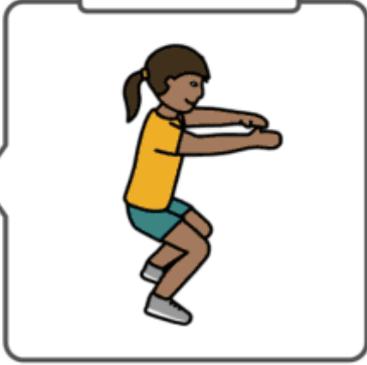
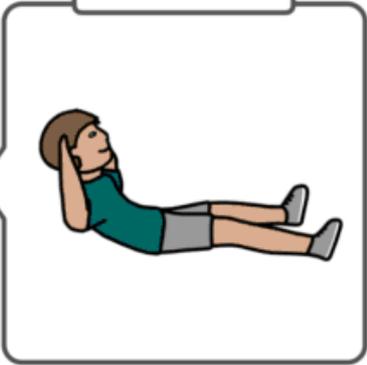


Würfel-Workout

Hole dir einen Würfel und fange an zu würfeln. Die Zahl die dir der Würfel anzeigt, diese Sportübung sollst du 3-5 Mal machen. Im Laufe des Workout kannst du dich auch steigern und die Übung öfter machen. Die Länge dieses Workout entscheidest du selber. Du kennst deinen Körper am besten.

WÜRFEL-WORKOUT

	<p>HAMPELMANN</p> 		<p>KNIEBEUGE</p> 
	<p>KNIEHEBELAUF</p> 		<p>LIEGESTÜTZE</p> 
	<p>CRUNCHES</p> 		<p>ANFERSEN</p> 