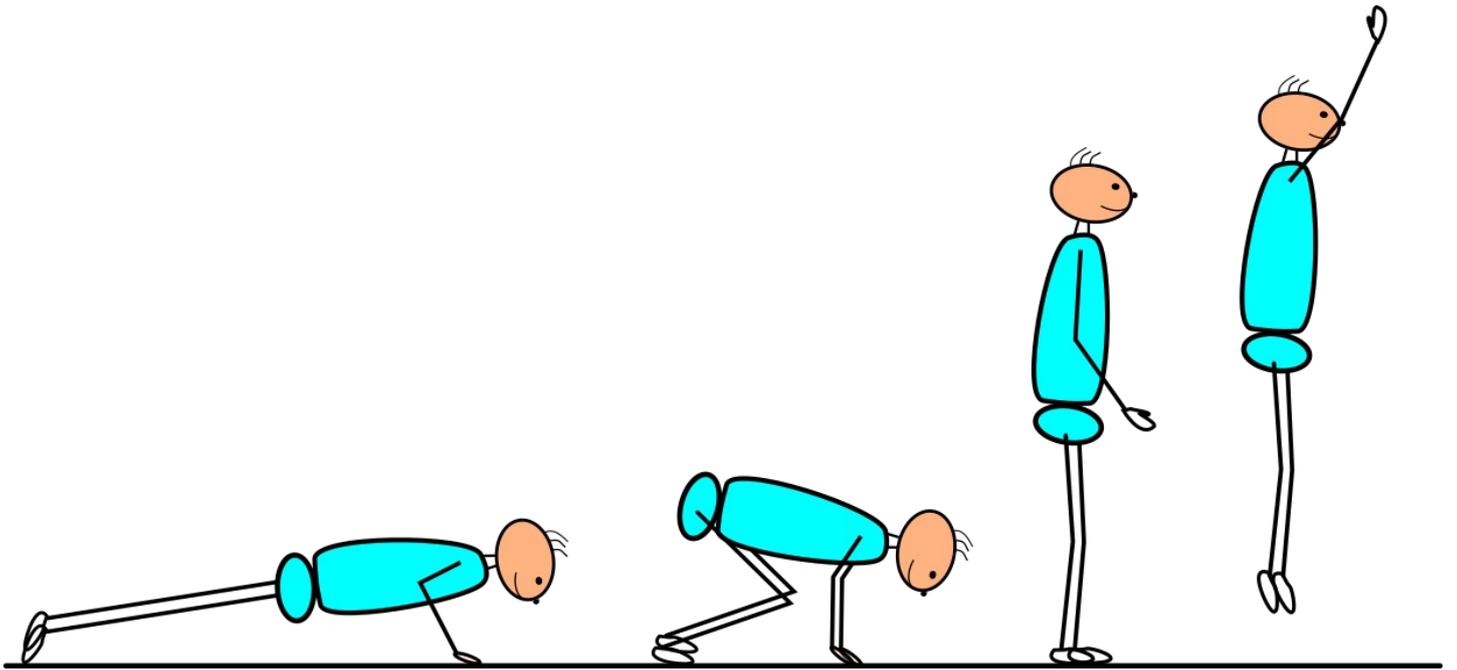


Burpees



Material: ---

Aufgabe:

- Ausgangsposition: tiefer Liegestütz
- Schwungvoll die Beine anhocken und knapp hinter den aufgestützten Händen platzieren
- Aus der Hocke hochspringen und die Hände über den Kopf strecken (Strecksprung)
- Zurück in die Hocke
- In die Ausgangsposition zurück springen

Zeit:

45sec.