

# Dein „Fasten-mach mich bis Ostern fit-kalender“ „Werde so stark, wie der Osterhase“

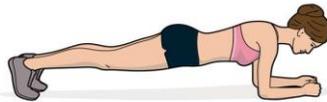


Material: eine Schere, eine 2m lange Schnur, so viele Wäscheklammern/ Büroklammern wie du Tage noch bis Ostern hast, einen Stift und Tesafilm, einen Kalender von März/ April 2020

Anleitung: Überlege dir, ob du die vorgefertigte Version nutzen möchtest oder lieber einen eigenen Kalender gestalten willst. Je nachdem musst die die letzte Seite mehrfach ausdrucken, falls nicht schneide die vorgefertigten Kästchen an der Linie aus und ergänze bei den fehlenden Übungen die Anzahl der Wiederholungen. Wenn du alle Übungen ausgeschnitten hast, faltest du jeden Zettel einmal in der Mitte zusammen, so dass man die Übung nicht mehr sehen kann. Danach klebst du die Enden mit einem Tesastreifen zu. Jetzt schreibst du auf die eine Seite das Datum an welchem dieser Zettel aufgemacht und durchgeführt werden soll. Hefte alle Zettel an die Schnur und hänge die Schnur an die Wand. Vielleicht kannst du andere Familienmitglieder dafür begeistern dich bei dem täglichen durchführen des Kalenders zu unterstützen.

Viel Spaß beim Gestalten des Kalenders!

## 60 Sekunden Plank



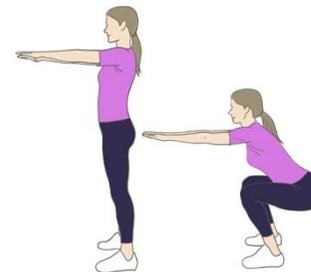
## 20 Jumping Jacks



## 20 Push ups



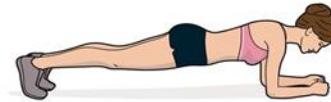
## 20 Squats



## 20 Limb raises



## \_\_\_\_\_ Sekunden Plank



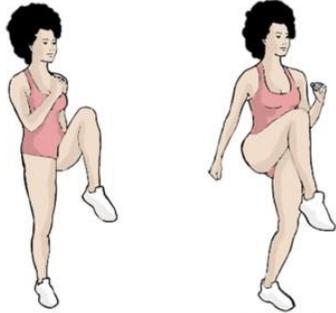
## 20 Sit ups



## 15 Mountain Climbers



## 20 High Knees



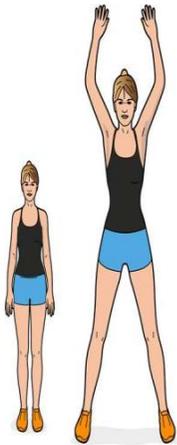
WWW.STRONG-MAGAZINE.COM



## 15 Lunges



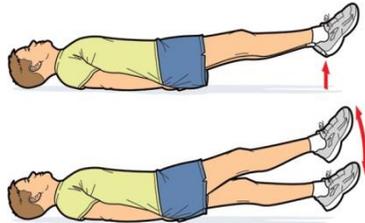
## \_\_\_\_\_ Jumping Jack



## 10 Burpees



# 20 Flutter Kicks



# \_\_\_\_\_ Push Ups



# \_\_\_\_\_ Lunges



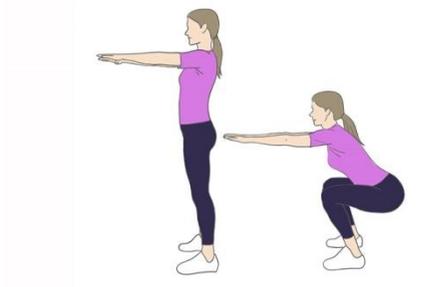
# \_\_\_\_\_ Mountain Climbers



# 25 Limb raises



# \_\_\_\_\_ Squats



# \_\_\_\_\_ High Knees



# \_\_\_\_\_ Sit Ups



Deine Übung



Deine Übung



Deine Übung



Deine Übung

