

# #WirBleibenZuhauseFit

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
Bauch	Beine	Po	Rücken	Mix
Aufwärmen	Aufwärmen	Aufwärmen	Aufwärmen	Aufwärmen
Plank	Squats	Squats	Beinheben	Jumping Jacks
Crunches	Bodenputzer	Side Squat Steps	Bird Dog	Plank
Bergsteiger	Wade	Donkey Kicks	Klippenspringer	Squats
Side Crunch	Außenschenkel	Fire Hydrants	Unterarmstütz	Heel Touches
Leg Loop	Innenschenkel	Frog Kicks	Beckenheben	Leg Lift
Stretch & Relax	Stretch & Relax	Stretch & Relax	Stretch & Relax	Stretch & Relax