

# Racing Team Adventskalender

Damit ihr trotz dem vielen Plätzchen essen fit bleibt, gibt es von uns noch einen Adventskalender der anderen Art.

Wenn ihr die Anzahl nicht auf einmal schafft, könnt ihr gerne Serien daraus machen. Z.B. 50 Kniebeuge: 5x10 Kniebeuge oder 2x 25 Kniebeuge.

Viel Spaß!

1	50 Kniebeuge	13	50 Toe touch
2	25 Liegestütze	14	60 Sek Deep walk
3	40 Flutter Kicks	15	40 Latzug
4	50 Lunges re/li	16	50 Bicycle Crunches
5	40 Dips (Triceps)	17	50 Seitliche Squats
6	30 Sit-Ups	18	40 Sonnengruß
7	60 Sek Plank	19	25 Row
8	50 Air Squats	20	10 Pistole Squat
9	40 Biceps Curls	21	40 Side Planks
10	60 Sek Star fish hold	22	30 Leg Raise
11	50 Good Mornings	23	20 Burpees
12	40 Butterfly	24	30 Mountain Climbers