

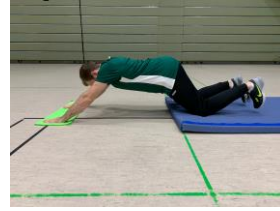
Aufbauplan

Station 1: Burpees

Station 2: Ausfallschritt



Station 12: Roll-Outs



Station 3: Beine heben
am Kasten



Station 11: Mattenziehen



Zirkel zur Allgemeinen Fitness

Station 10: Spiegellauf



Station 4: Shuttlesprint



Station 9: herabschauender/
heraufschauender Hund



Station 5: Schubkarre



No Pain

No Gain

20 Hütchen

4 Matten

2 Langkästen

2 Leibchen/Tücher

Station 6: Eisläufer



Station 7: Spiegellauf



Station 8: Inchworm

