

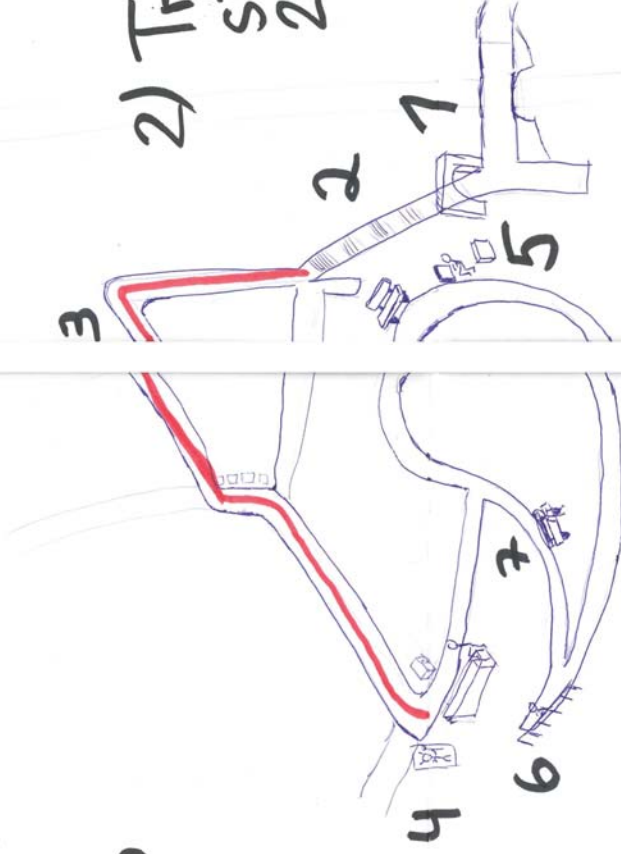
3) Joggen
Fertigen
zum

zen &

ien bis
Po ziehen.

4) 50 Mal Schatten-
boxen &
20 Step-ups an
den Steinstufen

2) Treppe schnell hoch-
steigen & nur jede
2. Stufe nehmen.



1 Startpunkt

6) FüÙe auf
Geländer ablegen
& Zehen greifen.

7) 10 Mal an der Bank
hochdrücken
(Liegestütze od. Dips)

5) Auf der nicht
vorhandenen
Bank sitzen;
eine im
rechten Winkel.