

Mein Name:

Avent Challenge für Kids

.....-Klasse

Addiere täglich deine Wiederholungen der jeweiligen Übung.

ÜBUNGEN	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Summe
Hampelmann						0
Seilspringen						0
Schrittsprünge/Seil						0
Skippings						0
Skaterschritte						0
Wechselsprünge						0
Sidehops						0
Paper Roll Jumps						0
Side Step Touch						0
Knie hochziehen						0
Plank Ups						0
Schulterklopfen						0
Sideplanks						0
Liegestütz						0
Wand-Liegestütz						0
Dog Hop						0
Chinesischer Liegestütz						0
Spiderman Liegestütz						0
Handtuch Curls						0
Klopapier-Karussell						0
Paper-Roll						0
Shoulder Bridge						0
Rollenstapel						0
Radfahrstutups						0
Monkey Pull						0
Holzhacken						0
Körperwaage						0
Kraulbeinschlag						0
Kniebeuge						0
Ausfallschritte rw						0
Beinschere						0
Strecksprung mit halber Drehung						0
Rolle mit Aufstehen						0
Wall Seat						0
Wadlbeißer						0
HeelToe Push ups						0
Pistol Squad						0
Frosch Kniebeuge						0
Side Step mit Innenrotation						0
Situps						0
Rollups						0
Climbers						0
Burpees						0
Unterbauchtrainer						0
Roll in						0

Mein Name:

Avent Challenge für Kids

.....-Klasse

Poups						0
Supercrawler						0
Käfercrunch						0
Russian Twist mit Ball						0
Knie hochziehen						0
Bakgrapschen						0
Variodribbling						0
Touch Steps						0
Parallelprellen						0
Ballfangen seitwärts						0
Einbeindribbling						0
Innenpendeln						0
Ballskippen						0
Fußballtanz						0
Klatschen und Fangen						0
Seitwärts prellen						0
Prellen mit Beinheben						0
Wurfkreisel						0
Übersteiger						0
Ball Wechselsprung						0
Ballpendel						0
Ballführen						0
Ballferserl						0
Ball 8er						0
Fersensitz						0
Standwaage						0
Berg						0
Einbeinstand						0
Krieger						0
Knöchelkniebeugen						0
Katze / Kuh						0
Toe Stretch						0
Autofahren gestreckt						0
Baum						0
Bergsitz						0
						0
						0

Neue Übungen kannst du in der linken Spalte hinzufügen..

0