

Woche: \_\_\_\_\_

## Würfel Workout

Zahl	Übung	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Hampelmann							
	Beinschere							
	Propeller							
	Balltransport							
	Ballwurf							
	Wandsitzen							

1. Trainiere an 3-4 Tagen in der Woche.
2. An jedem Trainingstag würfelst du 10 mal.
3. Schreibe auf wie oft du die Übung geschafft hast. Beim Wandsitzen schreibst du auf wie viele Sekunden du an der Wand sitzen kannst.
4. Sei dein eigener Gegner. Schaffst du es nächste Woche deine eigenen Rekorde zu überbieten?!