



# Arbeitsauftrag

H Y R O X

**Aufgabe:** Erstellt mit Hilfe der Übungen der letzten Unterrichtsstunde ein kurzes Workout (7-10 Minuten) nach dem „For Time“-Prinzip und notiert es auf diesem Zettel.

Übungen der letzten Stunde:

1. Squats/ Wallballs
2. Situps
3. Lunges
4. Burpees

Läufe und andere euch bekannte Übungen dürfen ebenfalls ausgewählt werden!

Unser Workout:

---

---

---

---

---

# Arbeitsauftrag



H Y R O X

**Aufgabe:** Erstellt mit Hilfe der Übungen der letzten Unterrichtsstunde ein kurzes Workout (7-10 Minuten) nach dem „For Time“-Prinzip und notiert es auf diesem Zettel.

Übungen der letzten Stunde:

1. Squats/ Wallballs
2. Situps
3. Lunges
4. Burpees

Läufe und andere euch bekannte Übungen dürfen ebenfalls ausgewählt werden!

Unser Workout:

---

---

---

---

---