



Anforderungen:

- ✓ Seilspringen und Variationen (drei Minuten mit Pause nach jeweils einer Minute)
- ✓ Sit-ups (Anzahl in einer Minute)
- ✓ Plank-Übung (30 Sekunden)
- ✓ Rolle vorwärts (Ausführung)
- ✓ Gewandtheitslauf auf Zeit

