

22. Dezember

7min Workout mit App

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.popularapp.sevenmins&hl=en&gl=us>

<https://apps.apple.com/us/app/7-minute-workout/id650762525>

23. Dezember

10in: 20sec Workout, 10sec Pause, 5 Runden von

Sumo Squats – 4 count (wie 8-count, ohne Beingrätze) – Thumbs-up – Grätsche



24. Dezember

Zirkel aus den Übungen der Tage

8, 4, 16, 10, 12, 15, 11, 9, 3, 5 - je 10 Wiederholungen, 2 Serien

Und nun: weiter dranbleiben!