

Aufgabe für Tag **19**

Das brauchst du dazu:

-

Aufgabe:

Heute testen wir mal die Kraft in euren Beinen und Armen!

Diese Übung heißt Mountainclimber, übersetzt Bergsteiger. Geht in die Liegestützposition und dann zieht ihr abwechselnd das linke und rechte Knie Richtung Oberkörper (Laufen auf der Stelle, die Arme bleiben am Boden an Ort und Stelle)



Wie lange kannst du diese Übung machen?
Wer von eurer Familie hält am längsten durch?

Viel Spaß!