

Würfel-Workout - Anleitung

Du brauchst:

- 12 Übungskarten
- 1 Würfel
- Workout-Übersicht



So geht 's:

1. Übungskarten ausdrucken und ausschneiden.
Um die Karten stabiler zu machen, kannst du sie auch laminieren oder auf eine Pappe kleben.
2. Verdeckt hinlegen und mischen.
3. 1 Übungskarte ziehen und Übung in der Tabelle der Workout-Übersicht notieren.
4. Würfeln- die gewürfelte Zahl bestimmt die Sekunden x 10. Zahl in der Tabelle bei Sekunden eintragen.
5. Schritt 3 und 4 viermal wiederholen
6. Würfeln- die gewürfelte Zahl bestimmt die Anzahl der Durchgänge. Diese in die Tabelle eintragen.

Dein Workout ist nun fertig-Los geht 's!

Tipps:

- Erwärme dich vorher ca. 5 Minuten, um deinen Körper zu aktivieren
- für ein intensiveres Workout, kannst du mehr als 4 Übungen ziehen, für ein weniger intensives, nur einen oder zwei Durchgänge durchführen
- Du kannst die Übungssammlung auch mit eigenen Übungen ergänzen
- Mach dir zu deinen Workouts Notizen (Name, Zeit, Bemerkung), damit du die Workouts gezielt wiederholen kannst