

VfV-Quarantäne-Sporteinheit Nr. 5

Für die Dauer jedes Liedes werden die dafür angegebene Übung 1 und Übung 2 immer abwechselnd wiederholt:))

Set	Übung 1 Übung 2	Lied Interpret
1	10 Squats 10 Jumping Jacks/	I'VE GOT THE FIRE Kissin' Dynamite
2	5 Stand Ups 10 Sitting Sissors	SOMEBODY'S GOTTA DO IT Kissin' Dynamite
3	10 Screwed Plank 10 Superman	ECSTASY Kissin' Dynamite
4	20 Runs 5 Dips	SO WHAT Pink
5	10 Lunges rechts 10 Lunges links	RAISE YOUR GLASS Pink
6	4 Knee Stand Ups/Knee Jumps 6 Donkey	MY LIFE WOULD SUCK WITHOUT YOU Kelly Clarkson
7	15 Side Plank + Hip Lift rechts 15 Side Plank + Hip Lift links	IF I CAN'T HAVE YOU Kelly Clarkson
8	10 Push Ups 20 Cross Fit Sit Ups	THE PHOENIX Fall Out Boy
9	10 Mountain Climber 10 Glute Bridge	MY SONGS KNOW WHAT YOU DID IN THE DARK Fall Out Boy

Alternativ könnt ihr gern auch andere Lieder für eure 9 Sets wählen.