

FIT DURCH DIE FASTENZEIT

#checkedicheckfitasheck

#tastesheriff

@tastesheriff

1 Stunde spazieren gehen	6 x 15 Situps	25 Minuten tanzen	500 m Schwimmen	1 km Joggen
3 x 10 Liegestütze	20.000 Schritte pro Tag	30 Minuten Walken	30 min Yoga	5 km Fahrradfahren
1 km Joggen	500 m Schwimmen	6 x 30 Situps	15.000 Schritte am Tag	1 Stunde spazieren gehen
5 km Fahrradfahren	Morgenslauf	30 min Yoga	6 x 40 Kniebeugen	6 Etagen Treppensteigen
30 Minuten tanzen	1 km Joggen	Abendlauf	mit einem Freund trainieren	20.000 Schritte am Tag
2 km Joggen	5 km Fahrradfahren	20.000 Schritte pro Tag	1 km Schwimmen	6 x 15 Hampelmannen
30 min Yoga	2,5 km Joggen	Sport in der Mittagspause	10 km Fahrradfahren	20 Minuten tanzen