

RESCUE HEROES

WIKI-LÄUF

KIDS 7-10 JAHRE



Nr	Übung	Anzahl
1	Hampelmänner	20
2	Ausfallschritte	7 li/7 re
3	Laufen	60m
4	Purzelbaum	1
5	Krabbengang	10m
6	Laufen	80m
7	Bärgengang	10m
8	Laufen	60m
9	Liegestütz	5
10	Laufen	20m
11	Hocksprünge	5
12	Laufen	40m
13	Plank	20s
14	Strecksprung	5
15	Wasser trinken!	
16	Laufen	100m
17	Sit-Ups	15
18	Laufen	40m
19	High-Plank	20s
20	Laufen	80m
21	Mama-Papa-Taps	10
22	Laufen	40m
23	Bergsteiger	20
24	Laufen	50m
25	High-Knees	30
26	Kobra	1
27	Schultasche/Rucksack tragen	40m
28	Zielwurf	6m - 3 Versuche*
	ZIEL	

* bei Verfehlen des Ziels 10 Burpees für Papa/Mama als Strafe