

A - 10 Kniebeugen	N - 30 Hampelmänner
B - 15 Crunches	O - 10 Kniebeugen
C - 10 Liegestütz	P - 15 Crunches
D - 30 Hampelmänner	Q - 6 x pro Bein Mountainclimber
E - 15 Crunches	R - 20 sec. Plank
F - 20 sec. Plank	S - 10 Kniebeugen
G - 6 x pro Bein Mountainclimber	T - 10 Liegestütz
H - 20 sec. Plank	U - 10 Kniebeugen
I - 10 Kniebeugen	V - 20 sec. Wall-Sit
J - 30 Hampelmänner	W - 30 Hampelmänner
K - 10 Liegestütz	X - 6 x pro Bein Mountainclimber
L - 15 Crunches	Y - 10 Liegestütz
M - 20 sec. Wall-Sit	Z - 20 sec. Plank