

Buchstaben		Fitnessworkout	
A	10 Hampelmänner	N	9 Hampelmänner
B	10 Seilsprünge	O	8 Kniebeugen
C	10 Kniebeugen	P	6x auf dem rechten Bein hüpfen
D	5 Liegestütz	Q	3 Hocksprünge
E	5 Affensprünge	R	12 Seilsprünge
F	5 x hinsetzen und aufstehen	S	3 Affensprünge
G	7 Sit ups	T	7x auf dem linken Bein hüpfen
H	5x auf dem linken Bein hüpfen	U	4 Liegestütz
I	4 Hocksprünge	V	13 Sekunden an der Wand sitzen
J	15 Sekunden an der Wand sitzen	W	3 Hocksprünge
K	7 Sit ups	X	3 x hinsetzen und aufstehen
L	5x auf dem rechten Bein hüpfen	Y	12 Sekunden an der Wand sitzen
M	14 Sekunden an der Wand sitzen	Z	5 Affensprünge

Beispiel:

FRAU MEIER:

5 x hinsetzen und aufstehen, 12 Seilsprünge, 10 Hampelmänner, 4 Liegestütz, 14 Sekunden an der Wand sitzen, 5 Affensprünge, 4 Hocksprünge, 5 Affensprünge, 12 Seilsprünge