

# MINI WORKOUT

FÜR ZUHAUSE

Hampelmann



20

Anfersen



30

Kniehebelauf



30

Radfahren



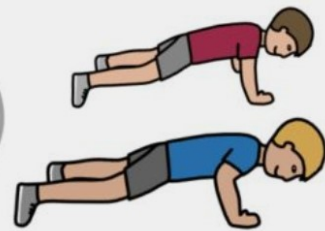
30

Kniebeuge



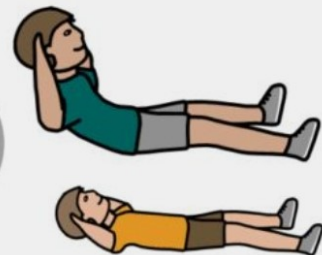
20

Liegestütze



10

Sit-Ups



10

