

## Name = Programm Workout

Ersetze jeden Buchstaben deines Namens mit einer Übung

A	50 Hampelmänner	N	25 Burpees
B	20 Crunches	O	40 Hampelmänner
C	30 Kniebeugen	P	20 Mountain Climbers
D	15 Liegestütz	Q	30 Crunches
E	1 Minute Wall Sit	R	15 Liegestütz
F	10 Burpees	S	30 Burpees
G	1 Minute Plank	T	15 Kniebeugen
H	20 Kniebeugen	U	1 Min Side Plank
I	30 Mountain Climbers	V	3 Minute Wall Sit
J	15 Crunches	W	20 Burpees
K	10 Liegestütz	X	30 Hampelmänner
L	2 Minute Wall Sit	Y	10 Jump Squats
M	20 Jump Squats	Z	20 Liegestütz