

Namen -Turnen

Turne deinen Namen!

Turne den Namen von Mama, Papa, Oma, Opa..!

Turne den Namen deiner Straße!

Turne den Namen deines Geburtsmonats!

...(Lass dir noch viele weitere Namen einfallen!)

A = 10x Strecksprünge

B = 10x Kniebeugen

C = 30x Sekunden Planke

D = 10x Rumpfheben (Sit-ups)

E = 30 Sekunden an der Wand sitzen

F = 10x Maikäferlauf (Walking Burpees)

G = 10x Liegestütze

H = 15x Hampelmänner

J = 15x Rumpfbeugen

J = 30x Radfahren in Rückenlage

K = 10x Schwimmen

L = 5x Strecksprünge

M = 10x Kniebeugen

N = 20 Sekunden Planke

O = 5x Rumpfheben (Sit-ups)

P = 15 Sekunden an der Wand sitzen

Q = 5x Walking Burpees

R = 10x Liegestütze

S = 15x Hampelmänner

T = 10x Rumpfbeugen

U = 15x Radfahren in Rückenlage

V = 15x Schwimmen

W = 10x Strecksprünge

X = 15x Kniebeugen

Y = 30x Sekunden Planke

Z = 5x Rumpfheben (Sit-ups)

Viel Spaß beim Turnen!

Trainingsplan für

Namen- Turnen

Trage hier deinen
Namen ein!

Male, für jeden Tag an dem du trainiert hast, einen Stern bunt aus und
trage das Datum in den Stern!

