



	<i>Level 1</i>	<i>Level 2</i>
	1. Squats & 2. Herabschauender Hund ins Brett (Video 1_1)	1. Squat Jumps & 2. Herabschauender Hund in Push up (Slide) (Video 1_2)
Tag 1		
Tag 2		
Tag 3		
Tag 4		
Tag 5		
	1. Käfer Rücken am Boden & 2. Enge Liegestütz auf Knien (Video 2_1)	1. Käfer Rücken weg vom Boden & 2. Spiderman Push ups (Video 2_2)
Tag 6		
Tag 7		
Tag 8		
Tag 9		
Tag 10		
	1. Side Kicks langsam oder ohne Kick & 2. Schwimmer Füße am Boden (Video 3_1)	1. Side Kicks schnell & 2. Schwimmer Beine gehen mit (Video 3_2)
Tag 11		
Tag 12		
Tag 13		
Tag 14		
Tag 15		
	1. Lunge kick & 2. Commando Plank oder nur Plank halten (Video 4_1)	1. Lunge kick Jump & 2. Commando Plank Jump in (Video 4_2)
Tag 16		
Tag 17		
Tag 18		
Tag 19		
Tag 20		

Mach einfach Dein Häkchen, wenn Du fertig bist für den Tag und einen Daumen hoch in die Gruppe.
 Und immer schön den Bauch anspannen und natürlich lächeln, wenn möglich ;-).

	<i>Level 1</i>	<i>Level 2</i>
	1. Squats & 2. Herabschauender Hund ins Brett (Video 1_1)	1. Squat Jumps & 2. Herabschauender Hund in Push up (Slide) (Video 1_2)
Tag 1	✓	✓
Tag 2	✓	✓
Tag 3		