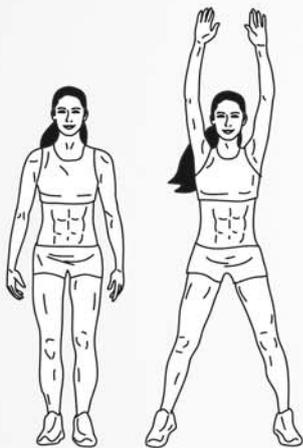


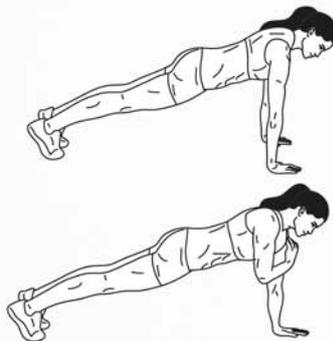
# THAT **WORKOUT** I PROMISED

DAREBEE WORKOUT @ [darebee.com](https://darebee.com)

LEVEL I 3 sets LEVEL II 5 sets LEVEL III 7 sets REST up to 2 minutes



**20** jumping jacks



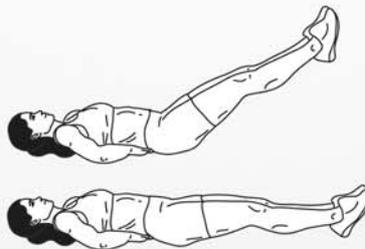
**20** shoulder taps



**20** climbers



**10** bicycle crunches



**10** leg raises



**10** sitting twists

# NEXT LEVEL Workout for Girls

## Beginne mit Level 1 und führe die Übungen genau aus:

- das sind 3 Durchgänge, d. h. die 6 Übungen (20 bzw. 10 Wiederholungen/Übung) hintereinander ausführen
- zwischen den Durchgängen ca. 2 Minuten (nicht länger) pausieren

## Übersetzungen/Anleitungen:

- jumping jack = Hampelmann
- climbers: Knie weit bis zum Oberkörper ziehen
- sitting twists: damit es schwieriger wird, kann du kannst auch einen Ball oder anderen unzerbrechlichen Gegenstand in die Hände nehmen (je schwerer der Gegenstand desto anstrengender)

Selbstverständlich darfst du auf 4 Durchgänge steigern und zu Level 2 (5 Durchgänge) übergehen ...

