

Würfel Workout

Jetzt kommt eine eher kräftigende Übung für drinnen sowohl wie draußen. Nötig dafür ist nur ein Würfel. Jede Zahl bekommt eine Übung:

1= 10 Liegestütz

2= 20 Kniebeugen

3= 30 Sekunden Plank

4= 15 Ausfallschritte

5= 20 Mountain Climbers

6= 10 Strecksprünge

Insgesamt würfelt man 10-mal hintereinander. Jede gewürfelte Zahl muss sofort ausgeführt werden. Während der Übungen gibt es keine Pause aber zwischen dem Würfeln ist es natürlich möglich, eine kurze Pause zu machen.

Zu zweit kann man dieses Spiel auch gut machen. Einfach Schere-Stein-Papier spielen und der Verlierer muss würfeln.

