

Biathlon für zu Hause

„Laufstrecke“

50x Anreißen rechts-Gummiseil

50x Anreißen links-Gummiseil

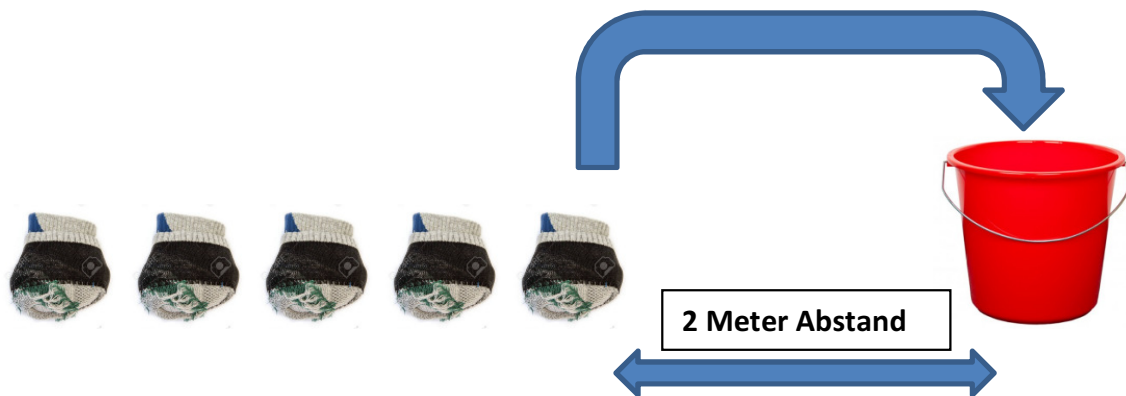
100x russian Twist –gegenüberliegende Hand berührt den Boden

50x jumping lunges rechts/links

100x jumping Jack

-danach zum Schießstand

“Schießstand” mit Socken



5 Schuss in jeder Runde

1.+3. Runde im Stehen

2.+4. Runde im Sitzen

Pro Fehlschuss – 3x Bauchkreisen rechts und links

Wer schafft die schnellste Zeit?