

Mittwoch(s) – Challenge

Ausdauertertest

Ermittelt wird die Anzahl von Kniehebungen, die innerhalb von 2 Minuten ausgeführt werden können, wobei jedes Knie auf eine Höhe in Mitte des Oberschenkels anzuheben ist



**Wir sind gespannt auf Ihre Wiederholungen mit dem
Betreff: Challenge –an:
Fit-zu-hause@sport-in-bochum.de**

Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.