

AUSLAUF

5 km Auslauf & 13* Fit am Fleck

06 Schlossparksitza
20 Sec. wall sit



05 Wigglwoggl
20 Sec. back scale



08 Haxnspreiza
15* side lunges



09 Innländ'ndrucka
15* push ups or 10 Sec. Hold



10 Auf d' Seit'
10* side plank rotation

04 Tor-Tur
15* jumping jacks



07 Grätschn
10* elbow to knee



06 Schlossparksitza
20 Sec. wall sit



05 Wigglwoggl
20 Sec. back scale



08 Haxnspreiza
15* side lunges



09 Innländ'ndrucka
15* push ups or 10 Sec. Hold



10 Auf d' Seit'
10* side plank rotation



Schiffsanlegestelle

03

03 INN-RUADAN
15* crunch kicks



02 Schuipflicht
15* bench hops



Volksschulspielplatz

02



01 Stoahoart
20* step ups

01

13 WADLBEISSA
15* calf raise



13



12 Haxnschwinga
15* knee ups / 20 sec. hold

12

11 Grüntalweg

11



11 Knia-Drara
10* knee circle

10

