

5 Hampelmänner	5 Sit-ups	Standwaage	Standwaage
5 Hampelmänner	3 Strecksprünge	3 Strecksprünge	5 Sit-ups
Standwaage	5 Hampelmänner	3 Strecksprünge	3 Strecksprünge
5 Hampelmänner	5 Hampelmänner	Standwaage	3 Strecksprünge
Standwaage	Ganze Drehung	3 Strecksprünge	Ganze Drehung
Standwaage	Handstand (a. d. Wand)	5 Sit-ups	Standwaage