



Kreisstadt Tirschenreuth

KRAFT

Mountain Climber

Wie langsam du auch läufst, du schlägst alle, die zu Hause bleiben!

10

1



2



3x10



5x20



UNSERE TIPPS:

- Schulterbreit auf Balken abstützen!
- Im Wechsel: Beine Richtung Schulter bewegen!
- Vom Boden abstoßen!