

# Fit ins neue Jahr

genua.

## Montag

Gateway to Heaven

- 10x Sit-ups
- 10x Squats
- 10x Mountain Climber

## Dienstag

Enable Security

- Yoga-Übung Hip Opener
- 14 Sek. Wall Sit
- 15x Lunge

## Mittwoch

Nerdy Morning

- 15 Sek. Jumping Jack
- 10x Abdominal Crunch
- 15x Plié-Squats

## Donnerstag

Pause

## Freitag

Usability Activity

- 15 Sek. Side Hop
- 10x Leg Raises
- 15 Sek. Plank

## Samstag

Appliance Maintenance

- 10x Push Up
- 10x Crunch
- 10x Stehende Kickbacks

## Sonntag

Pause



[genua.de/genufit](https://genua.de/genufit)