

# XLETIX KIDS ABENTEUERPLAN

WOCHE 3

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
vor der Schule	vor der Schule	vor der Schule	vor der Schule	vor der Schule	Tageschallenge	Tageschallenge
<b>High Knees</b> 30 Sekunden	<b>15 Kniebeugen</b>	<b>Superheld/innen</b> Superheld/innen-Pose üben	<b>30 Sekunden Plank</b>	<b>15 Froschsprünge</b>	<b>Familienchallenge</b> Fahrrad-Runde	<b>Spielplatz- Challenge</b> Selbstgewählte Hindernisse überwinden
nach der Schule	nach der Schule	nach der Schule	nach der Schule	nach der Schule		
<b>Anfersen</b> 1 Minute im Stehen rennen	<b>Ballwurf-Challenge</b> Ball mit den Eltern hin und her werfen	<b>Krabbel- Parcours</b>	<b>Treppenlauf</b> 6x Hoch und Runter	<b>Ball prellen</b> 2 Minuten		