

RC Bierstadt

“Bingo”

RC
Bierstadt
1900

**Fahrrad
Tour**

**25
Liegestütz**

**2 Liter
Wasser
trinken/pro
Tag**

**Extra für's
Radfahren
ganz früh
aufstehen**

**5 km
Lauf**

**50 Sit
Ups**

**Radtour
mit
mind.
1000
Höhenmetern**

**Jogginghose
all Day
:-)**

**MTB
Tour**

**50
Kniebeugen**

**8 km
Lauf**

**Rennrad
Tour**

**25
Liegestütz**

**5 km
Lauf**

**Radtour
mit
mind.
1000
Höhenmetern**

**MTB
Tour**

**50
Kniebeugen**

**30
sec.
Fahrrad
ausbalancieren**

**Rennrad
Tour**

**Fahrrad
Tour**

**5 km
Lauf**

**Fahrrad
Tour**

**50 Sit
Ups**

**Rennrad
Tour**

**100
km
Fahrradtour**