

Posten 4

- Nach Fettgehalt/Portion ordnen
- würfeln (6x pro Posten):

1 = 5 x Ball / Baumstamm stemmen
2 = 6 x Ball / Baumstamm stemmen
3 = 7 x Ball / Baumstamm stemmen
4 = 10 x Ball / Baumstamm stemmen
5 = 13 x Ball / Baumstamm stemmen
6 = 16 x Ball / Baumstamm stemmen

- entsprechende Anzahl Baumstamm/Medizinball stemmen:
aus der Hocke in die Streckstellung und wieder in die Hocke

Schinken - 1 Scheibe, 50 g



Siedfleisch geschnitten - 100 g



Roastbeef - 110 g



1 - Schinken - 3 g Fett

3 - Roastbeef - 5,5 g Fett

2 - Siedfleisch geschnitten - 4,5 g Fett

Wienerli - 1 Paar, 100 g



Bratwurst - 1 Stück, 160 g



Geflügel-Wienerli, 1 Paar - 100 g



5 - Olma-Bratwurst - 23 g Fett

4 - Wienerli - 20 g Fett

6 - Geflügel-Wienerli - 25 g Fett