

## Liegestütz-Rennen im Wasser



Liegestütz-Rennen im knietiefen Wasser. Nur die Hände berühren den Boden. Die Füße können nachschleifen oder padeln.

### Source Notes

- Cover photo: Ramun Badertscher, [www.ramunbadertscher.ch](http://www.ramunbadertscher.ch)