

① **Laufe zweimal die Stiegen hoch und wieder runter**

- Kreuze in der Tabelle unten das an, was du bei deinem Körper bemerkst.  
1-gar nichts 2-etwas 3-viel 4-sehr viel

	1	2	3	4
Anstrengung				
Atemfrequenz				
Muskelbrennen				

Multiplikationstabelle

**Sonstige Beobachtungen**

---



---

② **Mache 15 Kniebeugen !**

- Achte dabei darauf, dass die Knie nicht über die Zehenspitzen ragen!
- Kreuze in der Tabelle unten das an, was du bei deinem Körper bemerkst.  
1-gar nichts 2-etwas 3-viel 4-sehr viel



	1	2	3	4
Anstrengung				
Atemfrequenz				
Muskelbrennen				

Multiplikationstabelle

**Sonstige Beobachtungen**

---



---