

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
