

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**