



Verfolge deine Leistung

Zähle deine Wiederholungen an jeder Station, notiere deine Ergebnisse und überlege dir, welchen Wert du dir für kommende Woche vornehmen möchtest.

Übung	Woche 1	Ziel Woche 2	Woche 2	Ziel Woche 3	Woche 3	Ziel Woche 4	Woche 4
Moun- tain Clim- bers							
Tornado							
Squat							
Side Shuffle							
Dips							
Burpees							
Leg Rai- ses							
Ausfall- schritt							
Hampel- mann							
Liege- stütz							

Woche	Sehr leicht	Leicht	Normal	Anstrengend	Sehr an- strengend
1					
2					
3					
4					

Sport