

### ★ 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
Mountain Climbers							
Tornado							
Squat							
Side Shuffle							
Dips							
Burpees							
Leg Raises							
Ausfallschritt							
Hampelmann							
Liegestütz							

Woche	Sehr leicht	Leicht	Normal	Anstrengend	Sehr anstrengend
1					
2					
3					
4					

### Sport