



## Workout 1

NAME: .....

Datum: Mo.: ..... - So.: .....

1. Hampelmann
2. Liegestütz (Liegestützposition halten)
3. Laufen und Schlagen
4. Kniebeugen / Gerader Tritt (links / rechts abwechselnd)
5. Seitlicher Unterarmstütz links
6. Seitlicher Unterarmstütz rechts
7. Situps (links / mitte / rechts und zurück)
8. Fallschirmspringer

	Morgens			Mittags			Abends		
	Belastung	Pausen	Runden	Belastung	Pausen	Runden	Belastung	Pausen	Runden
Mo.									
Di.									
Mi.									
Do.									
Fr.									
Sa.									
So.									