Mein Fitnesstagebuch

Frühjahr 2020

Name: Klasse:

Datum	1 Liege-stütz	2 Sit up	3 Side Plank	4 Tür-klemmer	5 sitzender Handstand	6 Plank	7 Dancing Crab	8 Wand-hocke	9 Squad	10 Burpee	11 Lauf-tagebuch

Wähle zu jedem Termin 5 Übungen aus.
Trage die geschaffte Zeit oder die Anzahl der Wiederholungen ein.