






Mein Fitnessstagebuch

Name:

Klasse:

Datum	1 Liege- stütz 	2 Sit up 	3 Side Plank 	4 Tür- klemmer 	5 sitzender Handstand 	6 Plank 	7 Dancing Crab 

Wähle zu jedem Termin 5 Übungen aus.

Trage die geschaffte Zeit  oder die Anzahl der Wiederholungen  ein.

