

→ Trage die Anzahl der korrekt ausgeführten Wiederholungen ein.



Station	Datum:				
1. Seitstütz					
2. Handtuch-Curls					
3. Liegestütz					
4. Flaschenrudern					
5. Burpees					
6. Stuhldips					
7. Kniebeugen					
8. Zwei-Punkt-Unterarmstütz					
9. Hüftheben					
10. Kniebeugen mit Drehung					

→ Trage die Anzahl der korrekt ausgeführten Wiederholungen ein.

Station	Datum:				
1. Seitstütz					
2. Handtuch-Curls					
3. Liegestütz					
4. Flaschenrudern					
5. Burpees					
6. Stuhldips					
7. Kniebeugen					
8. Zwei-Punkt-Unterarmstütz					
9. Hüftheben					
10. Kniebeugen mit Drehung					