

# GO WITH THE FLO

## Track your success! Dokumentiere deinen Erfolg!

Notiere dir, wie viel Wiederholungen, der einzelnen Übungen du in der vorgegeben Zeit schaffst.

So kannst du deinen **Trainingserfolg** gut dokumentieren und du siehst wie du besser wirst.

**ACHTUNG:** Mach auch in Woche 3, 5, 7 einen Durchgang **ohne Geräte**, damit du das Ergebnis vergleichen kannst.

**Workout #19:** Mach zum Abschluss noch einen Durchgang von deinem Montagsworkout! Dann siehst du wirklich, was du alles erreicht hast!!!

Workout 1 Montag <b>45 sec.- ohne Geräte</b>	Workout #1	Workout #7 Nach 2 Wochen Training	Workout #13 Nach 4 Wochen Training	Workout #19 Nach 6 Wochen Training
1. Squat- Cross Kicks				
2. Bridge Kicks				
3. X- Jumps				
4. Criss Cross				
5. Plank Jump re./li.				