

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: beim #fitsummer Einsteiger Programm werden die Intervalle alle 2 Wochen länger. Daher schau auf eine **extra Uhr** und zähle nur die Wiederholungen, die du in **35 Sekunden** schaffst. Nur so kannst du das Ergebnis vergleichen!

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

Workout 1 Montag 35 sec.	Workout #1	Workout #7 Nach 2 Wochen Training	Workout #13 Nach 4 Wochen Training	Workout #19 Nach 6 Wochen Training
1. Step Jumps/Running on spot				
2. Russian Twists				
3. Burpees				
4. Squats				
5. Push Ups				