

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 alle Workouts mit den **2kg Hanteln**, 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 40 sec.- 2kg Hanteln	Workout #1	Workout #7 Nach 2 Wochen Training	Workout #13 Nach 4 Wochen Training	Workout #19 Nach 6 Wochen Training
1. Jumping Jacks mit Gewicht				
2. Plank Frog				
3. Side Squat mit Biceps Curls				
4. Pull Over Crunch				
5. Weight to toes				