

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 mit den selben Übungen wie am Anfang, 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 45 sec.	Workout #1	Workout #7 Nach 2 Wochen Training	Workout #13 Nach 4 Wochen Training	Workout #19 Nach 6 Wochen Training
1. Squat Jumps				
2. Plank diagonal lift				
3. Russian Twist				
4. Triceps Push Ups				
5. Swimming				