

# 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 Montagworkout! Dann siehst du wirklich, was du alles erreicht hast!!!

Workout 1 Montag 45 sec. + 2 Minibands	Workout #1	Workout #7 Nach 2 Wochen Training	Workout #13 Nach 4 Wochen Training	Workout #19 Nach 6 Wochen Training
1. Squats & Arme oben/vorne				
2. Sprünge vor/ zurück, Arme oben				
3. Hip Up, Knee to the side				
4. Donkey Jump				
5. Kerze mit 2 A				