



Fitte Eltern, glückliche Kinder.

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 Montag workout! Dann siehst du wirklich, was du alles erreicht hast!!!

Workout 1 Montag 50 sec. + No Equipment	Workout #1	Workout #7 Nach 2 Wochen Training	Workout #13 Nach 4 Wochen Training	Workout #19 Nach 6 Wochen Training
1. Lunges +Standwaage				
2. Kick Sits				
3. Plank: Seite & vorne				
4. Side Walk & Jump				
5. Frog Jump- Quak				