



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. + Miniband schwarz	Workout #1	Workout #7 Nach 2 Wochen Training	Workout #13 Nach 4 Wochen Training	Workout #19 Nach 6 Wochen Training
1. Squat Jump & Lunges				
2. Knee Up re.				
3. Plank mit Armkreisen + 2A Jumps				
4. Knee Up li.				
5. Grätsche, Schere, Schere				