

Name:

Dein Training Zuhause

Datum:	Übung: Mindestzahl/ Mindestzeit:*	Ausdauer-Laufen 10 Min / 20 Min.	Kniebeugen 10 / 20	Unterarmstütz 30 sec / 1 Min	Hampelmann 30 sec. <small>(ab 2012 mit Liegestütz**)</small>	Liegestützen 5 / 10	Sit Ups 8 / 15	Treppenspringen*** 10/20
16.11.2020	Anzahl/Zeit:							
17.11.2020	Anzahl/Zeit:							
18.11.2020	Anzahl/Zeit:							
19.11.2020	Anzahl/Zeit:							
20.11.2020	Anzahl/Zeit:							
21.11.2020	Anzahl/Zeit:							
22.11.2020	Anzahl/Zeit:							
23.11.2020	Anzahl/Zeit:							
24.11.2020	Anzahl/Zeit:							
25.11.2020	Anzahl/Zeit:							
26.11.2020	Anzahl/Zeit:							
27.11.2020	Anzahl/Zeit:							
28.11.2020	Anzahl/Zeit:							
29.11.2020	Anzahl/Zeit:							
30.11.2020	Anzahl/Zeit:							
01.12.2020	Anzahl/Zeit:							
02.12.2020	Anzahl/Zeit:							
03.12.2020	Anzahl/Zeit:							
04.12.2020	Anzahl/Zeit:							
05.12.2020	Anzahl/Zeit:							
06.12.2020	Anzahl/Zeit:							
07.12.2020	Anzahl/Zeit:							
08.12.2020	Anzahl/Zeit:							
09.12.2020	Anzahl/Zeit:							
10.12.2020	Anzahl/Zeit:							
11.12.2020	Anzahl/Zeit:							
12.12.2020	Anzahl/Zeit:							
13.12.2020	Anzahl/Zeit:							
14.12.2020	Anzahl/Zeit:							
15.12.2020	Anzahl/Zeit:							
16.12.2020	Anzahl/Zeit:							
17.12.2020	Anzahl/Zeit:							
18.12.2020	Anzahl/Zeit:							
19.12.2020	Anzahl/Zeit:							
20.12.2020	Anzahl/Zeit:							
21.12.2020	Anzahl/Zeit:							
22.12.2020	Anzahl/Zeit:							
23.12.2020	Anzahl/Zeit:							
24.12.2020	Anzahl/Zeit:							
25.12.2020	Anzahl/Zeit:							
26.12.2020	Anzahl/Zeit:							
27.12.2020	Anzahl/Zeit:							
28.12.2020	Anzahl/Zeit:							
29.12.2020	Anzahl/Zeit:							
30.12.2020	Anzahl/Zeit:							
31.12.2020	Anzahl/Zeit:							

*: 1. Zahl für 2013 und jünger, 2. Zahl für 2012 und älter

** : ab 2012 abwechselnd Hampelmannsprung-Liegestütze

*** : Eine treppenstufe oder Ähnliches beidbeinig abwechselnd rauf- und runterspringen.