

Fitnessstagebuch

Führe dein eigenes kleines Fitnessstagebuch. Auch zu Hause kannst du für deine körperliche Gesundheit sorgen. Bewege dich am besten jeden Tag und trage es hier ein. Du wirst dich mit der Zeit immer mehr steigern. Es ist auch Platz für zwei eigene Übungen.



Bei- spiel	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
S 5•20															
H 5•10															
F 4•10															

Sprünge (egal ob mit oder ohne Seil)
Schaffst du 5•20 Sprünge?
Immer mit Pause nach 20 Sprüngen.
Oder schaffst du schon mehr Sprünge
am Stück?



Hampelmänner
Schaffst du 3•10
Hampelmänner?
Immer mit Pause nach
10 Hampelmänner.
Oder schaffst du schon
mehr Wiederholungen?

Flieger
Auf den Bauch legen und
Arme + Beine hoch heben.
10 Sekunden halten. Dann
noch zwei mal das Gleiche.
Am Ende hast du 3•10
Sekunden gehalten.
Oder schaffst du mehr?

