

Trainingstag		Datum	
Erreichte Punkte	/20		

Das Aufwärmprogramm bereitete mir keine Probleme				
trifft gar nicht zu	trifft nicht zu	teils/teils	trifft zu	trifft absolut zu
1	2	3	4	5

Brust	Wiederholungen	Sätze
Knieliegestütz		
Liegestütz		
Erhöhter Liegestütz		

Das Brusttraining fällt mir zunehmend leichter				
trifft gar nicht zu	trifft nicht zu	teils/teils	trifft zu	trifft absolut zu
1	2	3	4	5

Bauch	Wiederholungen	Sätze
Crunches		
Halber Käfer		
Hüftheben		

Das Bauchtraining fällt mir zunehmend leichter				
trifft gar nicht zu	trifft nicht zu	teils/teils	trifft zu	trifft absolut zu
1	2	3	4	5

Rücken	Wiederholungen	Sätze
Brücke		
Brücke mit Beineinsatz		
Diagonale		

Das Rückentraining fällt mir zunehmend leichter				
trifft gar nicht zu	trifft nicht zu	teils/teils	trifft zu	trifft absolut zu
1	2	3	4	5