

Sport	Name:	Datum
-------	-------	-------

Bewegungshausaufgaben mindestens 2x die Woche	Bauch- muskeln	Schulter- gürtel	Rücken- muskulatur	Stützkraft	Gesamt
z.B. 01.02.2021	15	15	15	15	60
1) (Start)					
2)					
3)					
4)					
5)					
6)					
7)					
8)					
9)					
10)					
11)					
12)					
13)					
14)					
15)					
16)					
17)					
18)					
19)					
20)					
21)					
22)					
23)					
24)					
25) (Halbzeit)					

Bewegungshausaufgaben mindestens 2x die Woche	Bauch- muskeln	Schulter- gürtel	Rücken- muskulatur	Stützkraft	Gesamt
26)					
27)					
28)					
29)					
30)					
31)					
32)					
33)					
34)					
35)					
36)					
37)					
38)					
39)					
40)					
41)					
42)					
43)					
44)					
45)					
46)					
47)					
48)					
49)					
50) (Ziel)					
Wiederholungen insgesamt					

Mein ehrliches Endergebnis: 

