

Athletenpass für:

Arbeitet immer in Zweiergruppen.

Du hast immer 30 Sekunden Zeit, die Übung auszuführen.

In der Pause führt dein Partner dieselbe Übung durch.

Trage die Anzahl der Wiederholungen ein, die du erreicht hast.

Du hast für jede Übung zwei Versuche. Gib Gas, der zweite Durchgang sollte mindestens genauso gut sein wie der erste.

Übung Datum	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2