



	Einbeinkniebeuge	Liegestütz	Beckenlift	OS links	OS rechts	Po	Bauch 3cm+	Bauch 3cm-	Gewicht
Mittwoch									
Donnerstag									
Freitag									
Samstag									
Sonntag									
Montag									
Mittwoch									

W.O.D. & Messprotokoll von:

Anmerkungen: Beginn mit 30sec/ Steigerung der um je5 sec pro Tag