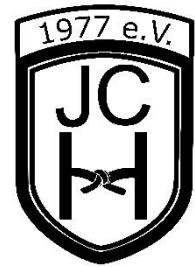


#JCHWORKOUT



– CLASSIC –

Übung		Runde 1	Runde 2	Runde 3	Runde 4
		Dauer (Sek.)	Dauer (Sek.)	Dauer (Sek.)	Dauer (Sek.)
1					
2					
3					
4					
5					
6					

Workout durchgeführt am: _____

Bist du Ausgelastet?

- JA! War perfekt!
- Da geht noch was...
- Naja... Ich kann echt mehr machen....