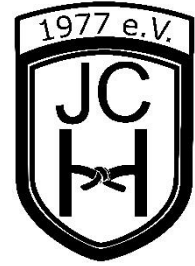


# #JCHWORKOUT



– ASAP –

| Übung |  | Runde 1 | Runde 2 | Runde 3 |
|-------|--|---------|---------|---------|
|       |  | Anzahl  | Anzahl  | Anzahl  |
| 1     |  |         |         |         |
| 2     |  |         |         |         |
| 3     |  |         |         |         |
| 4     |  |         |         |         |
| 5     |  |         |         |         |
| 6     |  |         |         |         |
| 7     |  |         |         |         |
| 8     |  |         |         |         |
| 9     |  |         |         |         |
| 10    |  |         |         |         |

Gesamtzeit deines Workouts: \_\_\_\_\_

Workout durchgeführt am: \_\_\_\_\_

Bist du Ausgelastet?

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