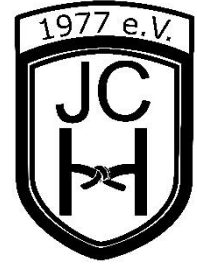


# #JCHWORKOUT



– Highscore-Challenge –

Dein Name	
Deine Handynummer	
Das heutige Datum	

		Runde 1
Übungsdauer je Runde:		40 sek.
<b>Übung</b>		<b>Score</b>
1	B1 Squats	
2	C4 Klappmesser	
3	A5 Burpees	
4	D1 Push Ups (Normal)	
5	B2 Jumping Squats	
6	C1 Sit Up Punches	
7	E7 Sofa Dips	
8	A6 Squat & Push	
9	C6 Rudern	
10	E4 Sofa Shoulder Press	
11	B4 Lunges	
12	A1 Upside Down	
Dein Rundenscore:		
Deine Pausendauer:		15 sek.
<b>Dein Gesamtscore:</b>		