**Name:**

**Arbeitsauftrag:** Drücke deine Belastungsintensität nach jeder Übung mit der Borg-Skala aus. Trage diese Zahl in die passende Zelle ein.

|  |  |
| --- | --- |
| **Belastungs­intensität** | **Subjektives Empfinden** |
| 6 |  |
| 7 | sehr sehr leicht |
| 8 |  |
| 9 | sehr leicht |
| 10 |  |
| 11 | leicht |
| 12 |  |
| 13 | etwas anstrengend |
| 14 |  |
| 15 | schwer |
| 16 |  |
| 17 | sehr schwer |
| 18 |  |
| 19 | sehr sehr schwer |
| 20 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Station** | **1.Runde** | | | **2.Runde** | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **1**  **(Dips)** |  |  |  |  |  |  |
| **2**  **(Squats)** |  |  |  |  |  |  |
| **3**  **(Liegestütz)** |  |  |  |  |  |  |
| **4**  **(Kraulschwimmer)** |  |  |  |  |  |  |
| **5**  **(Crunches)** |  |  |  |  |  |  |
| **6**  **(Unterarmstütz)** |  |  |  |  |  |  |