

# Workout-Tagebuch

Datum	Übungen	Wdhg	Bemerkungen
01.01.2018	Dips	3 x 12 Variante *	puh
Beispiel	Squats	3 x 12 Variante **	
	Liegestütz	3 x 12 Variante ***	
	Kraulschwimmer	3 x 45s Variante ***	leicht
	Crunches	3 x 12 Variante **	
	Unterarmstütz	3 x 45s Variante **	
	Dips		
	Squats		
	Liegestütz		
	Kraulschwimmer		
	Crunches		
	Unterarmstütz		
	Dips		
	Squats		
	Liegestütz		
	Kraulschwimmer		
	Crunches		
	Unterarmstütz		
	Dips		
	Squats		
	Liegestütz		
	Kraulschwimmer		
	Crunches		
	Unterarmstütz		
	Dips		
	Squats		
	Liegestütz		
	Kraulschwimmer		
	Crunches		
	Unterarmstütz		
	Dips		
	Squats		
	Liegestütz		
	Kraulschwimmer		
	Crunches		
	Unterarmstütz		