










# Fitness – Protokollblatt

Name: \_\_\_\_\_

		Kraftübungen (täglich)					Beweglichkeit (täglich)			Ausdauer  2x mindestens 20min  → Zeit notieren!	
		1	2	3	4	5	6	1	2		3
		Knie- beugen	Rumpf mit Bein abheben	Sit ups schräg	Adduk- toren	Liegestütz auf Knien	Ober- körper heben	Hint. Ober- schenkel	Hüft- beuger		Nacken- muskel
mind.		15x	Je 15x	je 15x	je 15x	15x	15x	je 10sek	je 10sek	je 10sek	
Datum											
Beispiel		15	Je 20	Je 15	Je 15	20	25	Je 10sek	Je 15 sek	Je 15 sek	
Mo											
Di											
Mi											
Do											
Fr											

→ Das ausgefüllte Protokollblatt an die LP zurückschicken.