

**Name:**

<b>Testübung</b>	<b>Datum:</b>	<b>Datum:</b>	<b>Datum:</b>
<b>Unterarmstütz</b> (vordere Rumpfmuskulatur)			
<b>Crunchers</b> (Bauchmuskulatur)			
<b>Aufrichten</b> (Rückenmuskulatur)			
<b>Seitstütz</b> (Seitliche Rumpfmuskulatur)			
<b>Beinabspreizer</b> (Beinabspreizmuskulatur)			
<b>Hüftheben</b> (Hüftstreckmuskulatur)			
<b>Kniebeuge</b> (Beinmuskulatur)			
<b>Schulterdrücken</b> (Schulterblattmuskulatur)			
<b>Liegestütz</b> (Brust- und Armmuskulatur)			