

Self Assessment

MONAT: _____

DATUM: _____

Wärme dich auf und notiere deine Werte. Achte bei allen Übungen auf die korrekte Ausführung. Vergiss nicht, nach dem Training deine Gedanken zu den Übungen und zu deinen Ergebnissen zu notieren.

Squat		Wall Sit	
Push Up		Handstand	
Sit Up		Plank	
Knee Mobility		Shoulder Mobility	
Hip Mobility		Steptest	

FOTOS MACHEN



Mach 3 Ganzkörperfotos von dir.
Ein Foto von vorne, eins von der Seite
und eins von hinten.

BEI BEDARF

Gewicht

Körperfettanteil

Brust

Taille

Hüfte

Oberschenkel

Arm

GEDANKEN UND NOTIZEN:

Large empty yellow box for notes and thoughts.