

| Note | Seil 30sek | Seil 1min | Klettern (4m) | oder | Klimmzüge | Planks (Unterarmstütz) | Kniebeugen | oder | Dreierhopp |
|------|---------------|--------------|---------------------|------|----------------------------|------------------------|------------|------|-------------------|
| 1 | 60 | 105 | 👤 7,5 sek 🧑 9,6 sek | | 👤 5 🧑 39 schräg | 👤 1.20 min 🧑 1.10 min | 👤 60 🧑 50 | | 👤 5,12 m 🧑 5,03 m |
| 2 | 50 | 84 | 👤 9,5 sek 🧑 12,7sek | | 👤 3 🧑 27 schräg | 👤 1.00 min 🧑 50 sek | 👤 50 🧑 40 | | 👤 4,70 m 🧑 4,65 m |
| 3 | 40 | 62 | 👤 16,9 sek 🧑 4m | | 👤 1/ 26 schräg 🧑 17 schräg | 👤 50 sek 🧑 40 sek | 👤 40 🧑 30 | | 👤 4,22 m 🧑 4,13 m |
| 4 | 20 | 40 | 👤 4m 🧑 3m | | 👤 14 schräg 🧑 9 schräg | 👤 30 sek 🧑 20 sek | 👤 30 🧑 20 | | 👤 3,73 m 🧑 3,65 m |
| 5 | 10 | 18 | 👤 3m 🧑 2m | | 👤 7 schräg 🧑 2 schräg | 👤 20 sek 🧑 10 sek | 👤 20 🧑 10 | | 👤 3,10 m 🧑 3,10 m |

| Mein Fitnessstagebuch | | | | | | |
|-----------------------|--------------|----------|-----------|--------|------------|------------|
| Datum | Seilspringen | Klettern | Klimmzüge | Planks | Kniebeugen | Dreierhopp |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Notizen:

| Note | Seil 30sek | Seil 1min | Klettern (4m) | oder | Klimmzüge | Planks (Unterarmstütz) | Kniebeugen | oder | Dreierhopp |
|------|---------------|--------------|-----------------------|----------------------------|-----------------------|------------------------|-------------------|------|------------|
| 1 | 65 | 114 | 👤 6,5 sek 🧑 8,6 sek | 👤 6 🧑 40 schräg | 👤 1.40 min 🧑 1.30 min | 👤 70 🧑 60 | 👤 5,50 m 🧑 5,38 m | | |
| 2 | 55 | 92 | 👤 8,2 sek 🧑 11,4 sek | 👤 4 🧑 28 schräg | 👤 1.20 min 🧑 1,10 sek | 👤 60 🧑 50 | 👤 5,05 m 🧑 5,00 m | | |
| 3 | 45 | 70 | 👤 14,7 sek 🧑 21,4 sek | 👤 2/ 28 schräg 🧑 18 schräg | 👤 1.10 min 🧑 1,00 min | 👤 50 🧑 40 | 👤 4,53m 🧑 4,48 m | | |
| 4 | 25 | 48 | 👤 4m 🧑 3m | 👤 16 schräg 🧑 10 schräg | 👤 50 sek 🧑 40 sek | 👤 40 🧑 30 | 👤 4,00 m 🧑 3,98 m | | |
| 5 | 15 | 26 | 👤 3m 🧑 2m | 👤 9 schräg 🧑 3 schräg | 👤 40 sek 🧑 30 sek | 👤 30 🧑 12 | 👤 3,35 m 🧑 3,35 m | | |

| Mein Fitnessstagebuch | | | | | | |
|-----------------------|--------------|----------|-----------|--------|------------|------------|
| Datum | Seilspringen | Klettern | Klimmzüge | Planks | Kniebeugen | Dreierhopp |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Notizen:

| Note | Seil 30sek | Seil 1min | Klettern (4m) | oder | Klimmzüge | Planks (Unterarmstütz) | Kniebeugen | oder | Dreierhopp |
|------|---------------|--------------|-----------------------|----------------------------|-----------------------|------------------------|-------------------|------|------------|
| 1 | 70 | 122 | 👤 5,5 sek 🧑 8,3 sek | 👤 7 🧑 41 schräg | 👤 2.00 min 🧑 1.50 min | 👤 80 🧑 70 | 👤 5,85 m 🧑 5,53 m | | |
| 2 | 60 | 100 | 👤 6,9 sek 🧑 10,9 sek | 👤 4 🧑 29 schräg | 👤 1.40 min 🧑 1,30 min | 👤 70 🧑 60 | 👤 5,40 m 🧑 5,15 m | | |
| 3 | 50 | 78 | 👤 12,4 sek 🧑 21,2 sek | 👤 2/ 30 schräg 🧑 19 schräg | 👤 1.30 min 🧑 1,20 min | 👤 60 🧑 50 | 👤 4,88 m 🧑 4,63 m | | |
| 4 | 30 | 56 | 👤 22,6 sek 🧑 4m | 👤 18 schräg 🧑 11 schräg | 👤 1,10 min 🧑 1.00 min | 👤 50 🧑 40 | 👤 4,32 m 🧑 4,15 m | | |
| 5 | 20 | 34 | 👤 4m 🧑 3m | 👤 11 schräg 🧑 3 schräg | 👤 1.00 min 🧑 50 sek | 👤 40 🧑 30 | 👤 3,60 m 🧑 3,60 m | | |

| Mein Fitnessstagebuch | | | | | | |
|-----------------------|--------------|----------|-----------|--------|------------|------------|
| Datum | Seilspringen | Klettern | Klimmzüge | Planks | Kniebeugen | Dreierhopp |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Notizen:

| Note | Seil 30sek | Seil 1min | Klettern (4m) | oder | Klimmzüge | Planks (Unterarmstütz) | Kniebeugen | oder | Dreierhopp |
|------|---------------|--------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------|------------------------|-------------------|------|------------|
| 1 | 75 | 129 | 👤 4,9 sek 🧑 8,2 sek | 👤 9 🧑 41 schräg | 👤 2.30 min 🧑 2.20 min | 👤 100 🧑 90 | 👤 6,28 m 🧑 5,58 m | | |
| 2 | 65 | 107 | 👤 6,1 sek 🧑 10,8 sek | 👤 5 🧑 30 schräg | 👤 2.10 min 🧑 2.00 min | 👤 80 🧑 70 | 👤 5,80 m 🧑 5,20 m | | |
| 3 | 55 | 85 | 👤 10,1 sek 🧑 21,2 sek | 👤 3 🧑 20 schräg | 👤 2.00 min 🧑 1.50 min | 👤 70 🧑 60 | 👤 5,25 m 🧑 4,76 m | | |
| 4 | 35 | 63 | 👤 20,4 sek 🧑 4m | 👤 20 schräg 🧑 12 schräg | 👤 1.40 min 🧑 1.30 min | 👤 55 🧑 45 | 👤 4,65 m 🧑 4,24 m | | |
| 5 | 25 | 41 | 👤 4m 🧑 3m | 👤 14 schräg 🧑 3 schräg | 👤 1.30 min 🧑 1.20 min | 👤 30 🧑 20 | 👤 3,90 m 🧑 3,65 m | | |

| Mein Fitnessstagebuch | | | | | | |
|-----------------------|--------------|----------|-----------|--------|------------|------------|
| Datum | Seilspringen | Klettern | Klimmzüge | Planks | Kniebeugen | Dreierhopp |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Notizen:

| Note | Seil 30sek | Seil 1min | Klettern (4m) | oder | Klimmzüge | Planks (Unterarmstütz) | Kniebeugen | oder | Dreierhopp |
|------|---------------|--------------|----------------------|------------------------|-----------------------|------------------------|-------------------|------|------------|
| 1 | 80 | 135 | 👤 4,7sek 🧑 8,2 sek | 👤 11 🧑 41 schräg | 👤 3.00 min 🧑 2.50 min | 👤 110 🧑 100 | 👤 6,73 m 🧑 5,65 m | | |
| 2 | 70 | 113 | 👤 5,6 sek 🧑 10,8 sek | 👤 7 🧑 30 schräg | 👤 2.40 min 🧑 2.30 min | 👤 90 🧑 80 | 👤 6,25 m 🧑 5,30 m | | |
| 3 | 60 | 91 | 👤 8,3 sek 🧑 21,2 sek | 👤 4 🧑 20 schräg | 👤 2,20 min 🧑 2.10 min | 👤 80 🧑 70 | 👤 5,66 m 🧑 4,82 m | | |
| 4 | 40 | 69 | 👤 17,8 sek 🧑 4m | 👤 1 🧑 12 schräg | 👤 2.00 min 🧑 1.50 min | 👤 60 🧑 50 | 👤 5,05 m 🧑 4,35 m | | |
| 5 | 30 | 47 | 👤 4m 🧑 3m | 👤 16 schräg 🧑 4 schräg | 👤 1.40 min 🧑 1.30 min | 👤 40 🧑 30 | 👤 4,30 m 🧑 3,75 m | | |

| Mein Fitnessstagebuch | | | | | | |
|-----------------------|--------------|----------|-----------|--------|------------|------------|
| Datum | Seilspringen | Klettern | Klimmzüge | Planks | Kniebeugen | Dreierhopp |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Notizen:

| Note | Seil 30sek | Seil 1min | Klettern (4m) | oder | Klimmzüge | Planks (Unterarmstütz) | Kniebeugen | oder | Dreierhopp |
|------|---------------|--------------|----------------------|------|------------------------|------------------------|-------------|------|-------------------|
| 1 | 85 | 140 | 👤 4,4sek 🧑 8,2 sek | | 👤 12 🧑 41 schräg | 👤 3.20 min 🧑 3.10 min | 👤 120 🧑 110 | | 👤 7,00 m 🧑 5,75 m |
| 2 | 75 | 118 | 👤 5,2 sek 🧑 10,8 sek | | 👤 8 🧑 30 schräg | 👤 3.00 min 🧑 2.50 min | 👤 100 🧑 90 | | 👤 6,65 m 🧑 5,40 m |
| 3 | 65 | 96 | 👤 6,9 sek 🧑 21,2 sek | | 👤 5 🧑 21 schräg | 👤 2.40 min 🧑 2.30 min | 👤 90 🧑 80 | | 👤 6,06 m 🧑 4,88 m |
| 4 | 45 | 74 | 👤 10,4 sek 🧑 4m | | 👤 2 🧑 13 schräg | 👤 2.20 min 🧑 2.10 min | 👤 70 🧑 60 | | 👤 5,45 m 🧑 4,40 m |
| 5 | 35 | 52 | 👤 4m 🧑 3m | | 👤 19 schräg 🧑 4 schräg | 👤 2.00 min 🧑 1.50 min | 👤 50 🧑 40 | | 👤 4,65 m 🧑 3,80 m |

| Mein Fitnessstagebuch | | | | | | |
|-----------------------|--------------|----------|-----------|--------|------------|------------|
| Datum | Seilspringen | Klettern | Klimmzüge | Planks | Kniebeugen | Dreierhopp |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Notizen:

| Note | Seil 30sek | Seil 1min | Klettern (4m) oder Klimmzüge | Planks (Unterarmstütz) | Kniebeugen oder 3er Hopp | | |
|------|---------------|--------------|---------------------------------|------------------------|-----------------------------|-------------|-------------------|
| 15 | 92 | 145 | 👦 3,8 sek 👧 7,8 sek | 👦 14 👧 43 schräg | 👦 3.40 min 👧 3.30 min | 👦 125 👧 115 | 👦 7,50 m 👧 6,00 m |
| 14 | 88 | 140 | 👦 4,3 sek 👧 8,2sek | 👦 13 👧 41 schräg | 👦 3.30 min 👧 3.20 min | 👦 120 👧 110 | 👦 7,37 m 👧 5,83 m |
| 13 | 85 | 133 | 👦 4,5 sek 👧 8,8 sek | 👦 12 👧 37 schräg | 👦 3.20 min 👧 3.10 min | 👦 115 👧 105 | 👦 7,20 m 👧 5,70 m |
| 12 | 82 | 128 | 👦 4,8 sek 👧 9,5 sek | 👦 11 👧 33 schräg | 👦 3.10 min 👧 3.00 min | 👦 107 👧 97 | 👦 7,05 m 👧 5,55 m |
| 11 | 80 | 121 | 👦 5,0 sek 👧 10,2 sek | 👦 10 👧 30 schräg | 👦 3.00 min 👧 2.50 min | 👦 100 👧 90 | 👦 6,95 m 👧 5,45 m |
| 10 | 75 | 115 | 👦 5,4 sek 👧 12,7 sek | 👦 9 👧 27 schräg | 👦 2.54 min 👧 2.44 min | 👦 97 👧 87 | 👦 6,70 m 👧 5,20 m |
| 9 | 70 | 109 | 👦 5,8 sek 👧 15,8 sek | 👦 8 👧 23 schräg | 👦 2.47 min 👧 2.37 min | 👦 93 👧 83 | 👦 6,55 m 👧 5,05 m |
| 8 | 67 | 103 | 👦 6,6 sek 👧 21,2sek | 👦 7 👧 20 schräg | 👦 2.40 min 👧 2.30 min | 👦 90 👧 80 | 👦 6,43 m 👧 4,90 m |
| 7 | 56 | 96 | 👦 6,9 sek 👧 23,5 sek | 👦 6 👧 18 schräg | 👦 2.34 min 👧 2.24 min | 👦 83 👧 73 | 👦 6,30 m 👧 4,70 m |
| 6 | 52 | 90 | 👦 7,6 sek 👧 28,4 sek | 👦 5 👧 15 schräg | 👦 2.27 min 👧 2.17 min | 👦 77 👧 67 | 👦 6,05 m 👧 4,55 m |
| 5 | 48 | 84 | 👦 10,8 sek 👧 4m | 👦 4 👧 13 schräg | 👦 2.20 min 👧 2.10 min | 👦 70 👧 60 | 👦 5,80 m 👧 4,44 m |
| 4 | 44 | 78 | 👦 12,0 sek 👧 3,70m | 👦 3 👧 11 schräg | 👦 2.14 min 👧 2.04 min | 👦 63 👧 53 | 👦 5,50 m 👧 4,20 m |
| 3 | 40 | 70 | 👦 13,5 sek 👧 3,30m | 👦 2 👧 8 schräg | 👦 2.07 min 👧 1.57 min | 👦 57 👧 47 | 👦 5,20 m 👧 4,05 m |
| 2 | 36 | 63 | 👦 4 m 👧 3m | 👦 1 👧 5 schräg | 👦 2.00 min 👧 1.50 min | 👦 50 👧 40 | 👦 4,90 m 👧 3,90 m |
| 1 | 32 | 58 | 👦 3 m 👧 2m | 👦 5 schräg 👧 3 schräg | 👦 1.50 min 👧 1.40 min | 👦 40 👧 30 | 👦 4,60 m 👧 3,70 m |

| Note | Seil 30sek | Seil 1min | Klettern (4m) oder Klimmzüge | Planks (Unterarmstütz) | Kniebeugen oder 3er Hopp | | |
|------|---------------|--------------|---------------------------------|------------------------|-----------------------------|----------|----------------|
| 15 | 95 | 150 | 3,8 sek 7,8 sek | 15 43 schräg | 3.50 min 3.35 min | 130 120 | 7,70 m 6,05 m |
| 14 | 91 | 144 | 4,3 sek 8,2sek | 14 41 schräg | 3.40 min 3.25 min | 125 115 | 7,53 m 5,88 m |
| 13 | 88 | 138 | 4,5 sek 8,8 sek | 13 37 schräg | 3.30 min 3.15 min | 120 110 | 7,40 m 5,70 m |
| 12 | 85 | 132 | 4,8 sek 9,5 sek | 12 33 schräg | 3.20 min 3.05 min | 112 102 | 7,30 m 5,60 m |
| 11 | 82 | 126 | 5,0 sek 10,2 sek | 11 30 schräg | 3.10 min 2.55 min | 105 95 | 7,15 m 5,50 m |
| 10 | 77 | 120 | 5,3 sek 12,7 sek | 10 27 schräg | 3.04 min 2.49 min | 102 92 | 7,05 m 5,25 m |
| 9 | 72 | 114 | 5,7 sek 15,8 sek | 9 23 schräg | 2.57 min 2.42 min | 98 88 | 6,80 m 5,10 m |
| 8 | 69 | 108 | 6,2 sek 21,2sek | 8 20 schräg | 2.50 min 2.35 min | 95 85 | 6,63 m 4,95 m |
| 7 | 58 | 102 | 6,7 sek 23,5 sek | 7 18 schräg | 2.44 min 2.30 min | 88 78 | 6,40 m 4,75 m |
| 6 | 54 | 96 | 7,5 sek 28,4 sek | 6 15 schräg | 2.37 min 2.22 min | 82 72 | 6,20 m 4,58 m |
| 5 | 56 | 90 | 8,4 sek 4m | 5 13 schräg | 2.30 min 2.15 min | 75 65 | 5,90 m 4,49 m |
| 4 | 46 | 84 | 11,0 sek 3,70m | 4 11 schräg | 2.24 min 2.09 min | 68 58 | 5,50 m 4,25 m |
| 3 | 42 | 78 | 13,0 sek 3,30m | 3 9 schräg | 2.17 min 2.22 min | 62 52 | 5,20 m 4,10 m |
| 2 | 38 | 71 | 4 m 3m | 2 7 schräg | 2.10 min 1.55 min | 53 43 | 4,90 m 3,95 m |
| 1 | 34 | 66 | 3 m 2m | 1 3 schräg | 2.00 min 1.45 min | 42 32 | 4,60 m 3,75 m |

