

Datum	Liegestütz: Soll und Ist je Satz je Satz						Kniebeugen: Soll und ist je Satz						Summe LS	Summe KB	Min Laufen
	Soll	Ist	Soll	Ist	Soll	Ist	Soll	Ist	Soll	Ist	Soll	Ist			
01.12.	5		5		5		10		10		10		0	0	
02.12.	5		5		5		10		10		10		0	0	
03.12.	5		5		5		10		10		10		0	0	
04.12.	5		5		5		10		10		10		0	0	
05.12.	7		5		5		10		10		10		0	0	
06.12.	7		5		5		10		10		15		0	0	
07.12.	7		5		5		10		10		15		0	0	
08.12.	8		5		8		15		10		15		0	0	
09.12.	8		5		8		15		10		15		0	0	
10.12.	8		5		5		15		15		15		0	0	
11.12.	10		5		10		15		15		15		0	0	
12.12.	10		5		10		15		15		20		0	0	
13.12.	10		5		10		15		15		20		0	0	
14.12.	10		5		10		15		15		20		0	0	
15.12.	12		5		5		20		10		10		0	0	
16.12.	12		8		10		20		20		25		0	0	
17.12.	12		8		10		20		20		25		0	0	
18.12.	12		8		10		20		20		25		0	0	
19.12.	12		8		10		20		20		25		0	0	
20.12.	12		5		5		25		15		15		0	0	
21.12.	12		10		12		25		25		30		0	0	
22.12.	12		10		12		25		25		30		0	0	
23.12.	12		10		12		25		30		30		0	0	
24.12.	15		10		12		25		30		30		0	0	
25.12.	15		5		5		30		15		15		0	0	
26.12.	15		10		12		30		30		35		0	0	
27.12.	15		10		12		30		30		35		0	0	
28.12.	15		15		15		30		35		40		0	0	
29.12.	15		15		15		35		35		40		0	0	
30.12.	20		15		15		35		35		40		0	0	
31.12.	20		15		15		35		35		40		0	0	