

#	Liegestütze	Sit-Ups	Kniebeuge	Wadenheben	Zugseil gesamt	Zugseil Druckphase	Zugseil Zugphase	Bein seitwärts heben unten	Bein seitwärts heben oben	Beugestütz
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
40	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
60	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
80	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
100	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
120	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
140	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
160	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
180	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
200	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
220	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
240	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
260	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
280	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
300	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
320	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
340	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
360	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
380	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
400	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
420	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
440	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
460	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
480	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
500	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
520	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
540	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
560	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
580	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
600	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
620	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
640	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
660	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
680	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
700	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
720	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
740	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
760	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
780	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
800	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
820	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
840	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
860	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
880	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
900	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
920	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
940	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
960	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
980	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
1000	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

Zeit	Vorwärtshalte	Seitwärtshalte	Brüdiging	Flieger	Beine abheben
1	1	1	1	1	1
2	1	1	1	1	1
3	1	1	1	1	1
4	1	1	1	1	1
5	1	1	1	1	1
6	1	1	1	1	1
7	1	1	1	1	1
8	1	1	1	1	1
9	1	1	1	1	1
10	1	1	1	1	1
11	1	1	1	1	1
12	1	1	1	1	1
13	1	1	1	1	1
14	1	1	1	1	1
15	1	1	1	1	1
16	1	1	1	1	1
17	1	1	1	1	1
18	1	1	1	1	1
19	1	1	1	1	1
20	1	1	1	1	1
21	1	1	1	1	1
22	1	1	1	1	1
23	1	1	1	1	1
24	1	1	1	1	1
25	1	1	1	1	1
26	1	1	1	1	1
27	1	1	1	1	1
28	1	1	1	1	1
29	1	1	1	1	1
30	1	1	1	1	1
31	1	1	1	1	1
32	1	1	1	1	1
33	1	1	1	1	1
34	1	1	1	1	1
35	1	1	1	1	1
36	1	1	1	1	1
37	1	1	1	1	1
38	1	1	1	1	1
39	1	1	1	1	1
40	1	1	1	1	1
41	1	1	1	1	1
42	1	1	1	1	1
43	1	1	1	1	1
44	1	1	1	1	1
45	1	1	1	1	1
46	1	1	1	1	1
47	1	1	1	1	1
48	1	1	1	1	1
49	1	1	1	1	1
50	1	1	1	1	1