


Mein Sporttagebuch



Montag, der _____


Heute habe ich _____ Hampelmänner, _____ Liegestütze, _____ Hüpfen gemacht.

Ich bin _____ Runden rückwärts, _____ Runden seitwärts, _____ Runden im Wechselschritt gelaufen. Ich kann schon _____ Minuten Seil springen. 

Dienstag, der _____


Heute habe ich _____ Hampelmänner, _____ Liegestütze, _____ Hüpfen gemacht.

Ich bin _____ Runden rückwärts, _____ Runden seitwärts, _____ Runden im Wechselschritt gelaufen.

Ich kann schon _____ Minuten Seil springen. 


Mittwoch, der _____

Heute habe ich _____ Hampelmänner, _____ Liegestütze, _____ Hüpfen gemacht.

Ich bin _____ Runden rückwärts, _____ Runden seitwärts, _____ Runden im Wechselschritt gelaufen. Ich kann schon _____ Minuten Seil springen. 


Donnerstag, der _____

Heute habe ich _____ Hampelmänner, _____ Liegestütze, _____ Hüpfen gemacht.

Ich bin _____ Runden rückwärts, _____ Runden seitwärts, _____ Runden im Wechselschritt gelaufen. Ich kann schon _____ Minuten Seil springen. 


Freitag, der _____

Heute habe ich _____ Hampelmänner, _____ Liegestütze, _____ Hüpfen gemacht.

Ich bin _____ Runden rückwärts, _____ Runden seitwärts, _____ Runden im Wechselschritt gelaufen. Ich kann schon _____ Minuten Seil springen. 

Samstag, der _____

Heute habe ich _____ Hampelmänner, _____ Liegestütze, _____ Hüpfen gemacht.

Ich bin _____ Runden rückwärts, _____ Runden seitwärts, _____ Runden im Wechselschritt gelaufen. Ich kann schon _____ Minuten Seil springen. 

Sonntag, der _____

Heute habe ich _____ Hampelmänner, _____ Liegestütze, _____ Hüpfen gemacht.

Ich bin _____ Runden rückwärts, _____ Runden seitwärts, _____ Runden im Wechselschritt gelaufen. Ich kann schon _____ Minuten Seil springen. 