

# ASSESSMENT ZUM CORE OF STEEL PROGRAMM



Name \_\_\_\_\_

Die Assessments legen die Grundlage für ein individuell angepasstes Training. Ablauf: 60 Sekunden lang wird versucht soviel Wiederholungen wie möglich der aufgezählten Übungen zu machen. Danach aufschreiben bei 100%. Im Anschluß die % Zahlen berechnen und in die Tabelle eintragen.

Assesment No. 1

Datum \_\_\_\_\_

<b>Übung</b>	<b>100%</b>	<b>30%</b>	<b>40%</b>	<b>50%</b>	<b>60%</b>	<b>70%</b>	<b>80%</b>
<i>Squats</i>							
<i>Pushup</i>							
<i>Eo's</i>							
<i>Flutterkicks</i>							

Assesment No. 2

Datum \_\_\_\_\_

<b>Übung</b>	<b>100%</b>	<b>30%</b>	<b>40%</b>	<b>50%</b>	<b>60%</b>	<b>70%</b>	<b>80%</b>
<i>Lunge</i>							
<i>Dips</i>							
<i>Plank</i>							
<i>walkup</i>							
<i>Back</i>							
<i>Extension</i>							