



Mein Training im

Diese 3 Tricks möchte ich diese Woche üben:

Wochenfokus	1	2	3	Meine Sterne	Mehr Sterne
Beispiel	*Chesthooping	Weave	Isolation		
Woche 1					
Woche 2					
Woche 3					
Woche 4					

*Drehen um die Brust

Das gönne ich mir bei 10 Sternen

MEIN WARUM:

.....
.....



	Erfolg	Erkenntnis	Dankbarkeit	Ideen/ Notiz	Optimierung
Beispiel	5 Runden Chest Hooping geschafft	Es fühlt sich langsam runder an	Danke, dass ich mir die Zeit gegönnt habe!	Auch mal Vertical Chest probieren	Ich fange mit der schweren Seite an!
Woche 1					
Woche 2					
Woche 3					
Woche 4					



Mein Training im

SONG	TRICK	Meine Sterne	Gedanke, Notiz, Idee
1	Vorwärts (Escalator ^v Wrap <>)		
2	Rückwärts		
3	Andere Hand/ Fuß vorwärts		
4	Andere Hand/ Fuß rückwärts		
5	Loop kreieren		
6	Loop spielen		
7	Körper, andere Hand integrieren		
8	Flow		

SONG	TRICK	Meine Sterne	Gedanke, Notiz, Idee
1	Vorwärts**		
2	Rückwärts		
3	Andere Hand/ Fuß vorwärts		
4	Andere Hand/ Fuß rückwärts		
5	Loop kreieren		
6	Loop spielen		
7	Körper, andere Hand integrieren		
8	Flow		

SONG	TRICK	Meine Sterne	Gedanke, Notiz, Idee
1	Vorwärts**		
2	Rückwärts		
3	Andere Hand/ Fuß vorwärts		
4	Andere Hand/ Fuß rückwärts		
5	Loop kreieren		
6	Loop spielen		
7	Körper, andere Hand integrieren		
8	Flow		