



DEAD CHICKS
EXHAUSTED
#1
FEATURING DAVE GRUNEWALD

FITNESS TRACKER

	START	ENDE	DIFFERENZ
KÖRPERGEWICHT			
BRUSTUMFANG			
TAILLEUMFANG			
HÜFT-/POUMFANG			
OBERSCHENKELUMFANG			
BIZEPSUMFANG			
PUSH UPS (MAX)			
SQUATS (MAX)			
CRUNCHES (MAX)			
BALANCIEREN LINKS (ZEIT)			
BALANCIEREN RECHTS (ZEIT)			
PLANK (ZEIT)			
1 KM LAUF (ZEIT)			

...UND NICHT VERGESSEN EIN VORHER / NACHHER PHOTO ZU SCHIESSEN!