	Liegestütze			Maximal (100%)		Rumpfheben Rückenlage (Sit ups)			Maximal (100%)		Hockstreck-sprünge			Maximal (100%)		Rumpfheben aus der Bauchlage			Maximal (100%)	
	20%	40%	70%	50%	30%	20%	40%	70%	50%	30%	20%	40%	70%	50%	30%	20%	40%	70%	50%	30%
Datum																				