Farbstufen		Liegestüze	Rumpfbeugen	Kniebeugen
Weiss	Damen	1 x 2 x 6	1 x 2 x 10	1 x 2 x 10
	Herren J.	1 x 2 x 6	1 x 2 x 10	1 x 2 x 10
	Herren	1 x 2 x 8	1 x 2 x 12	1 x 2 x 10
Gelb	Damen	2 x 2 x 5	2 x 2 x 6	2 x 2 x 6
	Herren J.	2 x 2 x 5	2 x 2 x 6	2 x 2 x 6
	Herren	2 x 2 x 7	2 x 2 x 8	2 x 2 x 8
Orange	Damen	2 x 2 x 6	2 x 2 x 7	2 x 2 x 7
	Herren J.	2 x 2 x 6	2 x 2 x 7	2 x 2 x 7
	Herren	2 x 2 x 8	2 x 2 x 9	2 x 2 x 9
Rot	Damen	3 x 2 x 7	3 x 2 x 8	3 x 2 x 8
	Herren J.	3 x 2 x 7	3 x 2 x 8	3 x 2 x 8
	Herren	3 x 2 x 9	3 x 2 x 10	3 x 2 x 10
Grün	Damen	3 x 3 x 6	3 x 3 x 7	3 x 3 x 7
	Herren J.	3 x 3 x 6	3 x 3 x 7	3 x 3 x 7
	Herren	3 x 3 x 7	3 x 3 x 9	3 x 3 x 9
Blau	Damen	3 x 3 x 7	3 x 3 x 8	3 x 3 x 7
	Herren J.	3 x 3 x 8	3 x 3 x 7	3 x 3 x 7
	Herren	3 x 3 x 9	3 x 3 x 9	3 x 3 x 9
Braun	Damen	3 x 3 x 8	3 x 3 x 10	3 x 3 x 10
	Herren J.	3 x 3 x 9	3 x 3 x 11	3 x 3 x 11
	Herren	3 x 3 x 12	3 x 3 x 12	3 x 3 x 12
Schwarz	Damen	3 x 3 x 12	3 x 3 x 12	3 x 3 x 12
	Herren J.	3 x 3 x 13	3 x 3 x 12	3 x 3 x 12
	Herren	3 x 3 x 15	3 x 3 x 15	3 x 3 x 15
Silber	Damen	3 x 3 x 14	3 x 3 x 13	3 x 3 x 13
	Herren J.	3 x 3 x 15	3 x 3 x 14	3 x 3 x 14
	Herren	3 x 3 x 20	3 x 3 x 20	3 x 3 x 15
Gold	Damen	3 x 3 x 16	3 x 3 x 15	3 x 3 x 16
	Herren J.	3 x 3 x 18	3 x 3 x 17	3 x 3 x 17
	Herren	3 x 3 x 22	3 x 3 x 22	3 x 3 x 20

a x b x c

a = pro Tag
b = Serien
c = Widerholungen

(morgens ; mittags ; abens)