

DEIN TRAININGSPLAN

Deine Übungen für Woche 3/18. Trage ein, ob du dein Work-out geschafft hast oder noch Entwicklungspotenzial besteht und wie du dich nach jedem Work-out fühlst.

Viel Spaß!

Tag 1 Ziel <07:30 min/km

Laufen	30 min
Geschafft?	Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?

Tag 2 3 Sätze je

Hampelmann	50 Wdh.
Geschafft?	Ja Nein

Burpees	10 Wdh.
Geschafft?	Ja Nein

Lunges	20 Wdh.
Geschafft?	Ja Nein

Kniebeugen	30 Wdh.
Geschafft?	Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?

Tag 3 3 Sätze je

Situps	40 Wdh.
Geschafft?	Ja Nein

Planking	25 s
Geschafft?	Ja Nein

Liegestütz	15 Wdh.
Geschafft?	Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?

Tag 4 4 Sätze je

Burpees	5 Wdh.
Geschafft?	Ja Nein

Lunges	15 Wdh.
Geschafft?	Ja Nein

Kniebeugen	30 Wdh.
Geschafft?	Ja Nein

Seilsprünge	50 Wdh.
Geschafft?	Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?