

# DEIN TRAININGSPLAN

Deine Übungen für Woche 4/18. 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 3 Sätze je

Hampelmann 40 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Liegestütz 15 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Situps 30 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Lunges 20 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer  
10 - War das alles?

## Tag 2 3 Sätze je

Burpees 10 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Lunges 10 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Situps 20 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Planking 30 s

Geschafft? Ja Nein

Seilsprünge 70 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer  
10 - War das alles?

## Tag 3 5 Sätze je

Burpees 10 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Kniebeugen 20 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Seilsprünge 30 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer  
10 - War das alles?

## Tag 4 2 Sätze je

Hampelmann 70 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Liegestütz 10 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Burpees 15 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Kniebeugen 40 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer  
10 - War das alles?