

DEIN TRAININGSPLAN

Deine Übungen für Woche 5/18. 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 <07:20 min/km

Laufen	35 min
Geschafft?	Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?

Tag 2 6 Sätze je

Liegestütz	5 Wdh.
Geschafft?	Ja Nein

Burpees	10 Wdh.
Geschafft?	Ja Nein

Situps	15 Wdh.
Geschafft?	Ja Nein

Hampelmann	20 Wdh.
Geschafft?	Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?

Tag 3 4 Sätze je

Situps	20 Wdh.
Geschafft?	Ja Nein

Planking	25 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?

Tag 4 2 Sätze je

Burpees	25 Wdh.
Geschafft?	Ja Nein

Lunges	40 Wdh.
Geschafft?	Ja Nein

Liegestütz	20 Wdh.
Geschafft?	Ja Nein

Seilsprünge	70 Wdh.
Geschafft?	Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?