

DEIN TRAININGSPLAN

Deine Übungen für Woche „HELLWEEK 1“
Trage ein, ob du dein Work-out geschafft hast und wie du dich nach jedem Work-out fühlst.

Viel Spaß!

Tag 1 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

Tag 2 3 Sätze je

Burpees 10 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Lunges 20 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Kniebeuge 30 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Seilsprünge 50 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Tag 3 Ziel <07:20 min/km

Laufen 35 min

Geschafft? Ja Nein

Tag 4 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

Tag 5 4 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?

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?