

DEIN TRAININGSPLAN

Deine Übungen für Woche 7/18. 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

Lunges 20 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Burpees 15 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Goblets 10 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Seilsprünge 50 s

Geschafft? Ja Nein

HA Koord. 10 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer

10 - War das alles?

Tag 2 3 Sätze je

Hampelmann 35 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Kniebeugen 30 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Planking 25 s

Geschafft? Ja Nein

Liegestütz 20 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Situps 15 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Leglever 10 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer

10 - War das alles?

Tag 3 4 Sätze je

Burpees 15 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Goblets 15 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Situps 15 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Seilsprünge 40 s

Geschafft? Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer

10 - War das alles?