

# DEIN TRAININGSPLAN

Deine Übungen für Woche 8/18. 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 <07:00 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	40 Wdh.
Geschafft?	Ja    Nein

Lunges	20 Wdh.
Geschafft?	Ja    Nein

Liegestütz	15 Wdh.
Geschafft?	Ja    Nein

Burpees	15 Wdh.
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 3 6 Sätze je

Kniebeugen	10 Wdh.
Geschafft?	Ja    Nein

Situps	10 Wdh.
Geschafft?	Ja    Nein

Lunges	10 Wdh.
Geschafft?	Ja    Nein

Planking	20 Wdh.
Geschafft?	Ja    Nein

Goblets	10 Wdh.
Geschafft?	Ja    Nein

Seilsprünge	30 s
Geschafft?	Ja    Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer  
10 - War das alles?

## Tag 4 3 Sätze je

Burpees	15 Wdh.
Geschafft?	Ja    Nein

Leglever	10 Wdh.
Geschafft?	Ja    Nein

Situps	25 Wdh.
Geschafft?	Ja    Nein

Kniebeugen	20 Wdh.
Geschafft?	Ja    Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer  
10 - War das alles?