

DEIN TRAININGSPLAN

Deine Übungen für Woche 9/18. 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 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?

Tag 2 3 Sätze je

Burpees / 10 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Leglever / 10 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Goblets / 15 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Lunges / 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?

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 / 10 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Planking / 30 s
Geschafft? Ja Nein

Liegestütz / 10 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Situps / 20 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?