

DEIN TRAININGSPLAN

Deine Übungen für Woche 3/18. 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 <12:00 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

Planking	15 s	
Geschafft?	Ja	Nein

Leglever	5 Wdh.	
Geschafft?	Ja	Nein

Liegestütz	10 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 3 3 Sätze je

Hampelmann	20 Wdh.	
Geschafft?	Ja	Nein

Burpees	5 Wdh.	
Geschafft?	Ja	Nein

Lunges	10 Wdh.	
Geschafft?	Ja	Nein

Kniebeugen	15 Wdh.	
Geschafft?	Ja	Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?

Tag 4 5 Sätze je

Hampelmann	15 Wdh.	
Geschafft?	Ja	Nein

Kniebeugen	15 Wdh.	
Geschafft?	Ja	Nein

Planking	15 s	
Geschafft?	Ja	Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?