

DEIN TRAININGSPLAN

Deine Übungen für Woche 4/18. 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 5 Sätze je

Hampelmann 15 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Kniebeuge 15 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Planking 20 s

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

Situps 20 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Kniebeuge 15 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer

10 - War das alles?

Tag 3 3 Sätze je

Liegestütz 5 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Planking 10 s

Geschafft? Ja Nein

Leglever 10 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Lunges 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?