

# DEIN TRAININGSPLAN

Deine Übungen für Woche „HELLWEEK 1“  
Trage ein, ob du dein Work-out geschafft hast und wie du dich nach jedem Work-out fühlst.

Viel Spaß!

## Tag 1 3 Sätze je

Burpees 10 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Situps 20 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 2 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?

## Tag 3 Ziel <11:30 min/km

Laufen 35 min

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

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 5 3 Sätze je

Burpees 10 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Situps 20 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Kniebeugen 20 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Seilsprünge 50 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer  
10 - War das alles?