

DEIN TRAININGSPLAN

Deine Übungen für Woche 7/18. 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

Hampelmann / 20 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Goblets / 5 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Burpees / 5 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Situps / 10 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 2 5 Sätze je

Lunges / 5 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Liegestütz / 5 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Leglever / 5 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Kniebeugen / 15 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 3 3 Sätze je

Hampelmann / 20 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Burpees / 5 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Planking / 25 s

Geschafft? Ja Nein

Goblets / 5 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Situps / 20 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?