

DEIN TRAININGSPLAN

Deine Übungen für Woche 8/18. 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 <11:30 min/km

Laufen	40 min	
Geschafft?	Ja	Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?

Tag 2 3 Sätze je

Hampelmann	30 Wdh.	
Geschafft?	Ja	Nein

Lunges	15 Wdh.	
Geschafft?	Ja	Nein

Liegestütz	10 Wdh.	
Geschafft?	Ja	Nein

Burpees	5 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 3 6 Sätze je

Kniebeugen	5 Wdh.	
Geschafft?	Ja	Nein

Situps	5 Wdh.	
Geschafft?	Ja	Nein

Lunges	5 Wdh.	
Geschafft?	Ja	Nein

Planking	15 Wdh.	
Geschafft?	Ja	Nein

Goblets	5 Wdh.	
Geschafft?	Ja	Nein

Seilsprünge	25 s	
Geschafft?	Ja	Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?

Tag 4 4 Sätze je

Burpees	5 Wdh.	
Geschafft?	Ja	Nein

Goblets	10 Wdh.	
Geschafft?	Ja	Nein

Situps	10 Wdh.	
Geschafft?	Ja	Nein

Leglever	10 Wdh.	
Geschafft?	Ja	Nein

Seilsprünge	20 s	
Geschafft?	Ja	Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?