

# DEIN TRAININGSPLAN

Deine Übungen für Woche 2/18. 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 3 Sätze je

Liegestütz / 10 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Burpees / 30 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Kniebeuge / 30 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Situps / 30 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 2 6 Sätze je

Liegestütz / 5 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Lunges / 10 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Hampelmann / 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 3 3 Sätze je

Liegestütz / 10 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Burpees / 30 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Kniebeuge / 30 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Situps / 30 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 4 4 Sätze je

Burpees / 20 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Lunges / 30 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Situps / 40 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Hampelmann / 50 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer  
10 - War das alles?