

DEIN TRAININGSPLAN

Deine Übungen für Woche 3/18. 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 <05:40 min/km

Laufen	30 min
Geschafft?	Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?

Tag 2 1 Satz

Burpees	40 Wdh.
Geschafft?	Ja Nein

Lunges	70 Wdh.
Geschafft?	Ja Nein

Hampelmann	100 Wdh.
Geschafft?	Ja Nein

Liegestütz	60 Wdh.
Geschafft?	Ja Nein

Kniebeugen	70 Wdh.
Geschafft?	Ja Nein

Burpees	40 Wdh.
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?