

DEIN TRAININGSPLAN

Deine Übungen für Woche 4/18. 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 4 Sätze je

Liegestütz / 10 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Burpees / 20 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Planking / 30 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Lunges / 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?

Tag 3 1 Satz

Burpees / 40 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Situps / 50 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Lunges / 40 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Planking / 60 s

Geschafft? Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?

Tag 4 3 Sätze je

Seilsprünge / 70 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Kniebeugen / 30 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Situps / 40 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Liegestütz / 10 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Burpees / 10 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?