

DEIN TRAININGSPLAN

Deine Übungen für Woche 5/18. 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 <05:30 min/km

Laufen	35 min	
Geschafft?	Ja	Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?

Tag 2 1 Satz

Hampelmann	100 Wdh.	
Geschafft?	Ja	Nein

Liegestütz	100 Wdh.	
Geschafft?	Ja	Nein

Situps	75 Wdh.	
Geschafft?	Ja	Nein

Kniebeugen	75 Wdh.	
Geschafft?	Ja	Nein

Lunges	50 Wdh.	
Geschafft?	Ja	Nein

Burpees	50 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?

Tag 4 2 Sätze je

Seilsprünge	100 Wdh.	
Geschafft?	Ja	Nein

Planking	60 s	
Geschafft?	Ja	Nein

Situps	50 Wdh.	
Geschafft?	Ja	Nein

Lunges	40 Wdh.	
Geschafft?	Ja	Nein

Burpees	30 Wdh.	
Geschafft?	Ja	Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?