

DEIN TRAININGSPLAN

Deine Übungen für Woche „HELLWEEK 1“
Trage ein, ob du dein Work-out geschafft hast und wie du dich nach jedem Work-out fühlst.

Viel Spaß!

Tag 1 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 2 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 3 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 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?

Tag 5 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?