

# DEIN TRAININGSPLAN

Deine Übungen für Woche 7/18. 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 6 Sätze je

**Burpees** / 20 Wdh.  
Geschafft?  Ja  Nein

**Goblets** / 20 Wdh.  
Geschafft?  Ja  Nein

**Situps** / 20 Wdh.  
Geschafft?  Ja  Nein

**Seilsprünge** / 40 s  
Geschafft?  Ja  Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer   
10 - War das alles?

## Tag 2 3 Sätze je

**Hampelmann** / 50 Wdh.  
Geschafft?  Ja  Nein

**Lunges** / 40 Wdh.  
Geschafft?  Ja  Nein

**Liegestütz** / 30 Wdh.  
Geschafft?  Ja  Nein

**Kniebeugen** / 20 Wdh.  
Geschafft?  Ja  Nein

**HA Koord.** / 10 Wdh.  
Geschafft?  Ja  Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer   
10 - War das alles?

## Tag 3 2 Sätze je

**Burpees** / 40 Wdh.  
Geschafft?  Ja  Nein

**Situps** / 40 Wdh.  
Geschafft?  Ja  Nein

**Kniebeugen** / 20 Wdh.  
Geschafft?  Ja  Nein

**Lunges** / 20 Wdh.  
Geschafft?  Ja  Nein

**Goblets** / 20 Wdh.  
Geschafft?  Ja  Nein

**Seilsprünge** / 60 s  
Geschafft?  Ja  Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer   
10 - War das alles?

## Tag 4 3 Sätze je

**Liegestütz** / 20 Wdh.  
Geschafft?  Ja  Nein

**Situps** / 20 Wdh.  
Geschafft?  Ja  Nein

**Leglever** / 10 Wdh.  
Geschafft?  Ja  Nein

**Planking** / 60 s  
Geschafft?  Ja  Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer   
10 - War das alles?