

DEIN TRAININGSPLAN

Deine Übungen für Woche 8/18. 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 <05:20 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 | 50 Wdh. |
|---------|---------|

Geschafft? Ja Nein

| | |
|---------|---------|
| Goblets | 80 Wdh. |
|---------|---------|

Geschafft? Ja Nein

| | |
|------------|---------|
| Liegestütz | 60 Wdh. |
|------------|---------|

Geschafft? Ja Nein

| | |
|-------------|-------|
| Seilsprünge | 100 s |
|-------------|-------|

Geschafft? Ja Nein

| | |
|--------|----------|
| Situps | 100 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 3 7 Sätze je

| | |
|------------|---------|
| Kniebeugen | 12 Wdh. |
|------------|---------|

Geschafft? Ja Nein

| | |
|--------|---------|
| Situps | 12 Wdh. |
|--------|---------|

Geschafft? Ja Nein

| | |
|--------|---------|
| Lunges | 12 Wdh. |
|--------|---------|

Geschafft? Ja Nein

| | |
|------------|---------|
| Liegestütz | 12 Wdh. |
|------------|---------|

Geschafft? Ja Nein

| | |
|---------|---------|
| Goblets | 12 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 4 3 Sätze je

| | |
|------------|---------|
| Hampelmann | 50 Wdh. |
|------------|---------|

Geschafft? Ja Nein

| | |
|--------|---------|
| Lunges | 30 Wdh. |
|--------|---------|

Geschafft? Ja Nein

| | |
|----------|------|
| Planking | 50 s |
|----------|------|

Geschafft? Ja Nein

| | |
|---------|---------|
| Burpees | 30 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?