

DEIN TRAININGSPLAN

Deine Übungen für Woche 9/18. 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 2 Sätze je

Hampelmann 30 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Liegestütz 30 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Leglever 10 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Goblets 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 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 s

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

Situps 40 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Burpees 30 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Lunges 20 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Leglever 10 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?