

DEIN TRAININGSPLAN

Deine Übungen für Woche 10/18. 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 <07:00 min/km

Laufen	30 min
Geschafft?	Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?

Tag 2 4 Sätze je

Burpees	15 Wdh.
Geschafft?	Ja Nein

Goblets	15 Wdh.
Geschafft?	Ja Nein

Situps	15 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 3 3 Sätze je

Hampelmann	40 Wdh.
Geschafft?	Ja Nein

Lunges	20 Wdh.
Geschafft?	Ja Nein

Liegestütz	15 Wdh.
Geschafft?	Ja Nein

Burpees	15 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 4 3 Sätze je

Burpees	10 Wdh.
Geschafft?	Ja Nein

Kniebeugen	30 Wdh.
Geschafft?	Ja Nein

Planking	30 s
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?