

# DEIN TRAININGSPLAN

Deine Übungen für Woche „HELLWEEK 2“  
Trage ein, ob du dein Work-out geschafft hast und wie du dich nach jedem Work-out fühlst.

Viel Spaß!

## Tag 1 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 2 3 Sätze je

**Hampelmann** / 35 Wdh.  
Geschafft?  Ja  Nein

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

**Planking** / 25 s  
Geschafft?  Ja  Nein

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

**Situps** / 15 Wdh.  
Geschafft?  Ja  Nein

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

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer  
10 - War das alles?

## Tag 3 Ziel <06:40 min/km

**Laufen** / 30 min  
Geschafft?  Ja  Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer  
10 - War das alles?

## Tag 4 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 5 6 Sätze je

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

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

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

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

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

**Seilsprünge** / 30 s  
Geschafft?  Ja  Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer  
10 - War das alles?