

DEIN TRAININGSPLAN

Deine Übungen für Woche 12/18. 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 3 Sätze je

Hampelmann 40 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Liegestütz 15 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Froggers 20 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Situps 30 Wdh.
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 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?

Tag 3 3 Sätze je

Froggers 20 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Lunges 20 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Planking 30 s
Geschafft? Ja Nein

Kniebeugen 20 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Klimmzüge 5 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?