

DEIN TRAININGSPLAN

Deine Übungen für Woche 13/18.



Viel Spaß!

Tag 4 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 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 4 Sätze je

Burpees 15 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Goblets 15 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Situps 15 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Klimmzüge 5 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 1 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?