

# DEIN TRAININGSPLAN

Deine Übungen für Woche 14/18.

Viel Spaß!

## Tag 1 4 Sätze je

Liegestütz 5 Wdh.

Geschafft?  Ja  Nein

Burpees 10 Wdh.

Geschafft?  Ja  Nein

Situps 15 Wdh.

Geschafft?  Ja  Nein

Hampelmann 20 Wdh.

Geschafft?  Ja  Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer

10 - War das alles?

## Tag 2 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?

## Tag 3 1 Satz

Burpees 20 Wdh.

Geschafft?  Ja  Nein

Froggers 30 Wdh.

Geschafft?  Ja  Nein

Liegestütz 30 Wdh.

Geschafft?  Ja  Nein

Kniebeugen 50 Wdh.

Geschafft?  Ja  Nein

Klimmzüge 10 Wdh.

Geschafft?  Ja  Nein

Burpees 20 Wdh.

Geschafft?  Ja  Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer

10 - War das alles?

## Tag 4 3 Sätze je

Hampelmann 40 Wdh.

Geschafft?  Ja  Nein

Lunges 20 Wdh.

Geschafft?  Ja  Nein

Leglever 10 Wdh.

Geschafft?  Ja  Nein

Liegestütz 10 Wdh.

Geschafft?  Ja  Nein

Seilsprünge 40 Wdh.

Geschafft?  Ja  Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer

10 - War das alles?