

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 <11:30 min/km

Laufen	40 min	
Geschafft?	Ja	Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?

Tag 2 3 Sätze je

Hampelmann	20 Wdh.	
Geschafft?	Ja	Nein

Burpees	5 Wdh.	
Geschafft?	Ja	Nein

Planking	25 s	
Geschafft?	Ja	Nein

Goblets	5 Wdh.	
Geschafft?	Ja	Nein

Situps	20 Wdh.	
Geschafft?	Ja	Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?

Tag 3 3 Sätze je

Burpees	10 Wdh.	
Geschafft?	Ja	Nein

Situps	20 Wdh.	
Geschafft?	Ja	Nein

Kniebeugen	20 Wdh.	
Geschafft?	Ja	Nein

Seilsprünge	50 s	
Geschafft?	Ja	Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?

Tag 4 4 Sätze je

Hampelmann	30 Wdh.	
Geschafft?	Ja	Nein

Lunges	20 Wdh.	
Geschafft?	Ja	Nein

Leglever	8 Wdh.	
Geschafft?	Ja	Nein

Liegestütz	8 Wdh.	
Geschafft?	Ja	Nein

HA Koord.	8 Wdh.	
Geschafft?	Ja	Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?