

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 4 Sätze je

Burpees / 5 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Goblets / 10 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Situps / 10 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Leglever / 10 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Seilsprünge / 20 s

Geschafft? Ja Nein

Tag 2 3 Sätze je

Burpees / 8 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Leglever / 8 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Lunges / 20 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Situps / 8 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Liegestütz / 8 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Seilsprünge / 20 s

Geschafft? Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?

Tag 3 Ziel <10:00 min/km

Laufen / 30 min

Geschafft? Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?

Tag 4 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 5 6 Sätze je

Kniebeugen / 5 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Situps / 5 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Lunges / 5 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Planking / 15 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Goblets / 5 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Seilsprünge / 25 s

Geschafft? Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?