

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 4 Sätze je

Hampelmann 20 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Burpees 5 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Froggers 10 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Kniebeugen 15 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?

Tag 2 3 Sätze je

Liegestütz 5 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Planking 15 s

Geschafft? Ja Nein

Leglever 10 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Lunges 10 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 3 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?