

# DEIN TRAININGSPLAN

Deine Übungen für Woche 13/18.

Viel Spaß!



## Tag 4 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 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

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer  
10 - War das alles?

## Tag 2 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 1 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?