

DEIN TRAININGSPLAN

Deine Übungen für Woche 14/18.

Viel Spaß!



Tag 1 4 Sätze je

Burpees / 8 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Froggers / 9 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Situps / 10 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Lunges / 11 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

HA Koord. / 12 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?

Tag 2 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?

Tag 3 3 Sätze je

Hampelmann / 30 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Liegestütz / 10 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Situps / 20 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Leglever / 10 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Planking / 25 s

Geschafft? Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?