

# 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 <05:20 min/km

<b>Laufen</b>	<b>30 min</b>
Geschafft?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer	<input type="checkbox"/>
10 - War das alles?	<input type="checkbox"/>

## Tag 2 2 Sätze je

<b>Burpees</b>	<b>40 Wdh.</b>
Geschafft?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein

<b>Situps</b>	<b>40 Wdh.</b>
Geschafft?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein

<b>Kniebeugen</b>	<b>20 Wdh.</b>
Geschafft?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein

<b>Lunges</b>	<b>20 Wdh.</b>
Geschafft?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein

<b>Goblets</b>	<b>20 Wdh.</b>
Geschafft?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein

<b>Seilsprünge</b>	<b>60 s</b>
Geschafft?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer	<input type="checkbox"/>
10 - War das alles?	<input type="checkbox"/>

## Tag 3 4 Sätze je

<b>Hampelmann</b>	<b>50 Wdh.</b>
Geschafft?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein

<b>Liegestütz</b>	<b>30 Wdh.</b>
Geschafft?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein

<b>Kniebeugen</b>	<b>40 Wdh.</b>
Geschafft?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein

<b>Planking</b>	<b>40 s</b>
Geschafft?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein

<b>HA Koord.</b>	<b>10 Wdh.</b>
Geschafft?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer	<input type="checkbox"/>
10 - War das alles?	<input type="checkbox"/>

## Tag 4 6 Sätze je

<b>Burpees</b>	<b>20 Wdh.</b>
Geschafft?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein

<b>Goblets</b>	<b>20 Wdh.</b>
Geschafft?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein

<b>Situps</b>	<b>20 Wdh.</b>
Geschafft?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein

<b>Seilsprünge</b>	<b>40 s</b>
Geschafft?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer	<input type="checkbox"/>
10 - War das alles?	<input type="checkbox"/>