

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 6 Sätze je

Burpees / 20 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Goblets / 20 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Situps / 20 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Seilsprünge / 40 s
Geschafft? Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?

Tag 2 3 Sätze je

Hampelmann / 50 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Situps / 40 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Burpees / 30 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Lunges / 20 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Leglever / 10 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?

Tag 3 Ziel <05:30 min/km

Laufen / 20 min
Geschafft? Ja Nein

Ziel <05:00 min/km

Laufen / 10 min
Geschafft? Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?

Tag 4 6 Sätze je

Burpees / 20 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Planking / 40 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Kniebeugen / 15 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

HA Koord. / 5 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?

Tag 5 7 Sätze je

Kniebeugen / 12 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Situps / 12 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Lunges / 12 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Liegestütz / 12 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Goblets / 12 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Seilsprünge / 40 s
Geschafft? Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?