

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 3 Sätze je

Seilsprünge 30 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Goblets 30 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Situps 40 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Burpees 20 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Klimmzüge 10 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?

Tag 2 3 Sätze je

Liegestütz 10 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Burpees 30 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Kniebeugen 30 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Situps 30 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 1 Satz

Burpees 30 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Klimmzüge 30 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Liegestütz 100 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Lunges 50 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Kniebeugen 50 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Burpees 30 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?

Tag 4 3 Sätze je

Froppers 30 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Liegestütz 20 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Situps 20 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Leglever 10 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Planking 60 s

Geschafft? Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?