

DEIN TRAININGSPLAN

Deine Übungen für Woche 13/18.



Viel Spaß!

Tag 1

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 2
3 Sätze je

Burpees / 30 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Situps / 40 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Kniebeugen / 30 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Liegestütz / 20 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Froggers / 30 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 3
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 4
3 Sätze je

Hampelmann / 50 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Lunges / 30 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Klimmzüge / 10 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Planking / 50 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Liegestütz / 30 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

HA Koord. / 10 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?