

DEIN TRAININGSPLAN

Deine Übungen für Woche 14/18.



Viel Spaß!

Tag 1 3 Sätze je

Hampelmann 40 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Goblets 30 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Froggers 30 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Burpees 20 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer

10 - War das alles?

Tag 2 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?

Tag 3 4 Sätze je

Burpees 15 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Liegestütz 10 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Leglever 10 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Planking 60 s

Geschafft? Ja Nein

Klimmzüge 15 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer

10 - War das alles?

Tag 4 3 Sätze je

Burpees 30 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Kniebeugen 40 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Seilsprünge 50 s

Geschafft? Ja Nein

Situps 40 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?