

DEIN TRAININGSPLAN

Deine Übungen für Woche 15/18.

Die orangene Übung ist aus den ersten Wochen des orangenen Trainingsplan, welcher nahtlos an Woche 17 anschließt.

Viel Spaß!

Tag 2 4 Sätze je

Burpees 20 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Lunges 30 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Situps 40 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Hampelmann 50 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?

Tag 3 3 Sätze je

Froggers 30 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Goblets 20 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Planking 30 s

Geschafft? Ja Nein

Liegestütz 20 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Seilsprünge 40 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?

Tag 4 5 Sätze je

Burpees 10 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Kniebeugen 20 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Klimmzüge 5 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Seilsprünge 30 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?