

DEIN TRAININGSPLAN

Die „HELLWEEK 3“, also Woche 16/18.

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

Viel Spaß!

Tag 2 4 Sätze je

Liegestütz 10 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Burpees 20 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Planking 30 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Lunges 40 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Hampelmann 50 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Tag 3 6 Sätze je

Kniebeugen 10 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Situps 10 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Lunges 10 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Planking 20 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Goblets 10 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Seilsprünge 30 s
Geschafft? Ja Nein

Tag 4 3 Sätze je

Froggers 30 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Lunges 20 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Planking 30 s
Geschafft? Ja Nein

Kniebeugen 20 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Klimmzüge 5 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Tag 5 4 Sätze je

Burpees 10 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Situps 20 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Liegestütz 10 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Klimmzüge 5 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

HA Koord. 10 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Seilsprünge 30 s
Geschafft? Ja Nein

Tag 1 Ziel <06:30 min/km

Laufen 30 min
Geschafft? Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?