

# DEIN TRAININGSPLAN

Deine Übungen für Woche 15/18.

Die gelbe Übung ist aus den ersten Wochen des gelben Trainingsplans, welcher nahtlos an Woche 17 anschließt.

Viel Spaß!

## Tag 2 3 Sätze je

Hampelmann 50 Wdh.

Geschafft?  Ja  Nein

Burpees 10 Wdh.

Geschafft?  Ja  Nein

Lunges 20 Wdh.

Geschafft?  Ja  Nein

Kniebeugen 30 Wdh.

Geschafft?  Ja  Nein

## Tag 1 Ziel <10:00 min/km

Laufen 35 min

Geschafft?  Ja  Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer  
10 - War das alles?

## Tag 3 3 Sätze je

Hampelmann 20 Wdh.

Geschafft?  Ja  Nein

Burpees 5 Wdh.

Geschafft?  Ja  Nein

Planking 25 s

Geschafft?  Ja  Nein

Goblets 5 Wdh.

Geschafft?  Ja  Nein

Situps 20 Wdh.

Geschafft?  Ja  Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer  
10 - War das alles?

## Tag 4 3 Sätze je

Seilsprünge 30 Wdh.

Geschafft?  Ja  Nein

Goblets 25 Wdh.

Geschafft?  Ja  Nein

Situps 20 Wdh.

Geschafft?  Ja  Nein

Leglever 15 Wdh.

Geschafft?  Ja  Nein

Liegestütz 10 Wdh.

Geschafft?  Ja  Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer  
10 - War das alles?