

# DEIN TRAININGSPLAN

Die „HELLWEEK 3“, also Woche 16/18.

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

Viel Spaß!

## Tag 3 6 Sätze je

**Kniebeugen** 5 Wdh.

Geschafft?  Ja  Nein

**Situps** 5 Wdh.

Geschafft?  Ja  Nein

**Lunges** 5 Wdh.

Geschafft?  Ja  Nein

**Planking** 15 Wdh.

Geschafft?  Ja  Nein

**Goblets** 5 Wdh.

Geschafft?  Ja  Nein

**Seilsprünge** 25 s

Geschafft?  Ja  Nein

## Tag 4 3 Sätze je

**Hampelmann** 30 Wdh.

Geschafft?  Ja  Nein

**Liegestütz** 10 Wdh.

Geschafft?  Ja  Nein

**Situps** 20 Wdh.

Geschafft?  Ja  Nein

**Leglever** 10 Wdh.

Geschafft?  Ja  Nein

**Planking** 25 Wdh.

Geschafft?  Ja  Nein

## Tag 5 4 Sätze je

**Burpees** 6 Wdh.

Geschafft?  Ja  Nein

**Goblets** 12 Wdh.

Geschafft?  Ja  Nein

**Froggers** 6 Wdh.

Geschafft?  Ja  Nein

**Lunges** 12 Wdh.

Geschafft?  Ja  Nein

**HA Koord.** 6 Wdh.

Geschafft?  Ja  Nein

## Tag 2 4 Sätze je

**Liegestütz** 5 Wdh.

Geschafft?  Ja  Nein

**Burpees** 10 Wdh.

Geschafft?  Ja  Nein

**Situps** 15 Wdh.

Geschafft?  Ja  Nein

**Hampelmann** 20 Wdh.

Geschafft?  Ja  Nein

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

**Laufen** 40 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?