

DEIN TRAININGSPLAN

Deine Übungen für Woche 15/18.



Viel Spaß!

Tag 1 Ziel <05:30 min/km

Laufen 20 min

Geschafft? Ja Nein

Ziel <05:00 min/km

Laufen 15 min

Geschafft? Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?

Tag 2 1 Satz je

Burpees 30 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Klimmzüge 30 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Liegestütz 100 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Lunges 50 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Kniebeugen 50 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Burpees 30 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?

Tag 3 4 Sätze je

Burpees 20 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Goblets 20 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Situps 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 4 Sätze je

Hampelmann 35 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Situps 30 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Lunges 25 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Burpees 20 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Froggers 15 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Klimmzüge 10 Wdh.

Geschafft? Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?