

DEIN TRAININGSPLAN

Deine Übungen für Woche 16/18, die „HELLWEEK 3“

Viel Spaß!

Tag 1 Ziel <05:20 min/km

Laufen / 20 min
Geschafft? Ja Nein

Ziel <05:00 min/km

Laufen / 20 min
Geschafft? Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?

Tag 2 1 Satz

Burpees / 50 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 / 50 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?

Tag 3 7 Sätze je

Kniebeugen / 12 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Situps / 12 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Lunges / 12 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Liegestütz / 12 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Goblets / 12 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Seilsprünge / 40 s
Geschafft? Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?

Tag 4 4 Sätze je

Burpees / 25 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Lunges / 25 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Situps / 35 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Klimmzüge / 10 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Seilsprünge / 60 s
Geschafft? Ja Nein

HA Koord. / 10 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?

Tag 5 3 Sätze je

Burpees / 30 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Planking / 60 s
Geschafft? Ja Nein

Leglever / 15 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Froggers / 30 Wdh.
Geschafft? Ja Nein

Seilsprünge / 60 s
Geschafft? Ja Nein

Wie fühlst du dich? (1 - 10)

1 - Total im Eimer
10 - War das alles?