

# 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

**Froglers** / 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?