

Trainingsplan für



01/21



Trainingswoche

Aufgabe	Anzahl / Dauer pro Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	eigene Einschätzung	gesamt tatsächlich
Spazieren gehen/Walken	30 Min. 50 Min. 70 Min.									
Hampelmann	60 x 90 x 120 x									
Seilchenspringen	60 x 90 x 120 x									
Unterarmstütz	2 x pro Woche 3 x pro Woche 3 x pro Woche	3 x 15 Sek. 3 x 20 Sek. 3 x 30 Sek.								
Joggen	1 x pro Woche 1 x pro Woche 1 x pro Woche	3 x 2 Min. 3 x 3 Min. 1 x 15 Min.								

Wähle eine realistische Schwierigkeitsstufe 1 2 3 aus.

Die Vorgabe "Anzahl/Dauer" sollte ein Anreiz für dich sein. Es ist aber nicht schlimm, wenn du es evtl. nicht schaffst. Dann eben in der nächsten Woche ;)

Du kannst im Feld "eigene Einschätzung" die Dauer/Anzahl eintragen, die du dir für diese Woche vornimmst.

Trage dann jeden Tag die Anzahl/Dauer ein, die du geschafft hast.

Wenn nicht anders beschrieben, kannst du dir die jeweilige Anzahl auf die ganze Woche aufteilen. (z.B. 30 Min. Spazieren gehen: Mo. 10 Min., Mi. 10 Min.

Sa. 10 Min. Oder 60 x Hampelmann: Mo. 10 x, Mi. 15 x, Do. 15 x, Fr. 20 x)

Am Ende der Woche kannst du uns gerne deinen ausgefüllten Trainingsplan zuschicken (a.theml@web.de) Basierend darauf, können wir dir dann auch gerne einen individuellen Plan aufstellen, der dann passend für dich ist.