



4-Wochen-Challenge: Seilspringen & Push-ups Progress Tracker

Willkommen zur 4-Wochen-Challenge! Dieses Workout kombiniert Seilspringen mit zwei Arten von Liegestützen: normale Push-ups und Diamond Push-ups. Notiere deine Fortschritte an 3 Trainingstagen pro Woche und sieh, wie du dich über die 4 Wochen steigerst!

Wochenübersicht:

Woche 1

Ziel: 10 Wiederholungen pro Push-up-Art

Tag	Seilsprünge (1 Min)	Normale Push-ups	Diamond Push-ups
Tag 1			
Tag 2			
Tag 3			

Woche 2

Ziel: 12 Wiederholungen pro Push-up-Art

Tag	Seilsprünge (1 Min)	Normale Push-ups	Diamond Push-ups
Tag 1			
Tag 2			
Tag 3			

Woche 3

Ziel: 13 Wiederholungen pro Push-up-Art

Tag	Seilsprünge (1 Min)	Normale Push-ups	Diamond Push-ups
Tag 1			
Tag 2			
Tag 3			

Woche 4

Ziel: 15 Wiederholungen pro Push-up-Art

Tag	Seilsprünge (1 Min)	Normale Push-ups	Diamond Push-ups
Tag 1			
Tag 2			
Tag 3			

Notizen:

Notiere hier deine Fortschritte, Erfolge oder Anmerkungen zur Challenge.