



# TRAININGSPLAN APRIL

## Ziel:

Pro Woche fünf Trainingseinheiten, 3x Tabata Intervalltraining (8x20 Sekunden, 10 Sekunden Pause) zusätzlich 2 Trainingseinheiten Cardiotraining 40-60 Minuten (Laufen/Radfahren/Schwimmen/ Walking) .

Die Trainingseinheiten können in der Gruppe oder Zuhause durchgeführt werden.

## 1.Trainingseinheit

Stützsprung (Burpees)

Superman

Kniebeugen (Squats)

Bergsteiger (Mountain Climber)

Armheben (TVI)

## 2.Trainingseinheit

Liegestütz (Push Up)

Knieheben (High Knee)

Rudern für den Bauch (Rowing Abs)

Rücken Balance (Spinal Balance)

Hampelmänner (Jumping Jacks)

## 3. Trainingseinheit

Stützsprung (Burpees)

Superman

Planke mit Beinheben (Plank)

Ausfallschritte (Lunges)

Handtuchziehen (Handtuch nicht vergessen!)