



Trainingsplan Januar

Fatburner Wochen

01.01.-05.01.

1.Trainingseinheit

Liegestütz (Push Up)

Superman

Bergsteiger (Mountain Climber)

Knie zum Handtuch (**Handtuch mitbringen!**)

Schräges Hochkommen (Lateral V-UP)

Hampelmänner (Jumping Jacks)

2.Trainingseinheit

Stützprung (Burpees)

Käfer (Beetle)

Seitlicher Ausfallschritt (Side Lunges)

Bergsteiger (Mountain Climber)

Planke seitlich (Side Plank)

Knieheben (High Knee's)

08.01.-12.01.

1.Trainingseinheit

Kniebeugen (Squats)

Beinheber (Leg Lever)

Bergsteiger (Mountain Climber)

Krieger (Warrior)

Good Mornings

Hampelmänner (Jumping Jacks)



Trainingsplan Januar

Fatburner Wochen

2. Trainingseinheit

Stützsprung (Burpees)

Aufsetzen (Sit Ups)

Planke seitlich (Side Plank)

Bergsteiger (Mountain Climber)

Armheben (TVI)

Hampelmänner (Jumping Jacks)

15.01.-19.01.

1. Trainingseinheit

Liegestütz (Push Up)

Käfer (Beetle)

Bergsteiger (Mountain Climber)

Ausfallschritte (Lunges)

Planke seitlich (Side Plank)

Knieheben (High Knee's)

2. Trainingseinheit

Kniebeugen (Squats)

Bergsteiger (Mountain Climber)

Superman

Seitlicher Ausfallschritt (Side Lunges)

Herabschauender Hund (Downdog)

Knieheben (High Knee's)



Trainingsplan Januar

Fatburner Wochen

22.01.-26.01.

1. Trainingseinheit

Liegestütz (Push Up)

Bergsteiger (Mountain Climber)

Beinheber (Leg Lever)

Schräges Hochkommen (Lateral V-UP)

Armziehen als Partnerübung (**Handtuch mitbringen!**)

Hampelmänner (Jumping Jacks)

2. Trainingseinheit

Krieger (Warrior)

Guten Morgen (Good Mornings)

Bergsteiger (Mountain Climber)

Aufsetzen (Sit Ups)

Bergsteiger (Mountain Climber)

Herabschauender Hund (Down Dog)

Knieheben (High Knees)