

# Dein Trainingsplan für März 2018



**26.02.- 02.03.**

## **1.Trainingseinheit**

**Liegestütz (Push Up)**

**Superman Beinheber (Leg Lever)**

**Schräges Hochkommen (Lateral V-UP)**

**Anfersen ( Butt Kicks)**

## **2.Trainingseinheit**

**Stützsprung (Burpees)**

**Rudern für den Bauch (Rowing Abs)**

**Froschsprünge (Frog Jumps)**

**Planke mit Beinheben (Plank)**

**Knieheben (High Knee´s)**

**05.-09.03.**

## **1.Trainingseinheit Kniebeugen (Squats)**

**Schutziger Hund (Dirty Dogs)**

**Herabschauender Hund (Downdog)**

**Krieger (Warrior)**

**Rücken Balance (Spinal Balance)**

# Dein Trainingsplan für März 2018



## 2. Trainingseinheit

Stützsprung (Burpees)

Aufsetzen (Sit Ups)

Planke seitlich (Side Plank)

Türkisches Aufstehen (Turkish Get up)

Hampelmänner (Jumping Jacks)

**12.-16.03.**

## 1. Trainingseinheit

Liegestütz (Push Up)

Die Krabbe (Crab)

Ausfallschritte (Lunges)

Planke seitlich (Side Plank)

Knieheben (High Kneés)

## 2. Trainingseinheit

Bergsteiger (Mountain Climber)

Knie zum Handtuch (Knee to towel)

Seitlicher Ausfallschritt (Side Lunges)

Planke mit Beinheben (Plank)

Knieheben (High Kneés)

# Dein Trainingsplan für März 2018



**19.-23.03.**

## 1. Trainingseinheit

Capoeira Drehung (Capoeira Turns)

Superman Beinheber (Leg Lever)

Schräges Hochkommen (Lateral V-UP)

Anferesen (Butt Kicks)

## 2. Trainingseinheit

Krieger (Warrior)

Guten Morgen (Good Mornings)

Rudern für den Bauch (Rowing Abs)

Bergsteiger (Mountain Climber)

Herabschauender Hund (Down Dog)

**26.-30.03.**

## 1. Trainingseinheit

Liegestütz (Push Up)

Superman Beinheber (Leg Lever)

Schräges Hochkommen (Lateral V-UP)

Anfersen (Butt Kicks)

# Dein Trainingsplan für März 2018



## 2. Trainingseinheit

Stützsprung (Burpees)

Rudern für den Bauch (Rowing Abs)

Froschsprünge (Frog Jumps)

Planke mit Beinheben (Plank)

Knieheben (High Knees)