

Dein Trainingsplan Juni 2018

60 BODY CHALLENGE

So geht's: Du solltest an fünf Tagen pro Woche trainieren. **Dreimal pro Woche 06DREISSIG** Intervalltraining (8x20 Sekunden Belastung mit 10 Sekunden Pause). Die Übungen haben drei Schwierigkeitsstufen, die Ausführung findest du als Video unter www.sechs-dreissig.de. Wenn Du Zuhause trainierst empfehlen wir eine Tabata App (z.B. Tabata Pro) damit kannst du die Intervalle optimal einstellen. Zusätzlich solltest Du zur besseren **Fettverbrennung** zwei Einheiten Ausdauertraining nach Wahl (Laufen/Radfahren/Walken/Schwimmen) von **mindestens 40-60 Minuten** durchführen.

1.Trainingseinheit

Stützsprung (Burpees)

Seitstütz (Side Plank)

Planke (Plank)

Froschsprünge (Frog Jumps)

Knie zum Handtuch (Knee to Towel)



2.Trainingseinheit

Seitliche Ausfallschritte (Side Lunges)

Liegestütz (Push Up)

Supermann (Armheben in Bauchlage)

Schräges Hochkommen (Lateral V-UP)

Hampelmänner (Jumping Jacks)



3.Trainingseinheit

Bergsteiger (Mountain Climber)

Liegestütz (Push Up)

Krieger (Warrior)

Aufsetzen (Sit Up)

Armheben (TVI)