



# Dein Trainingsplan für September

## 03.-07. September

### 1.Trainingseinheit

Liegestütz (Push Up)

Rückenbalance (Back Balance)

Krabbe (Crab)

Schräges Hochkommen (Lateral V-UP)

Rumänisches Kreuzheben

### 2.Trainingseinheit

Stützsprung (Burpees)

Käfer (Beetle)

Bergsteiger (Mountain Climber)

Seitlicher Ausfallschritt (Side Lunges)

Knie zum Handtuch (Knee to towel) **Handtuch nicht vergessen!**

## 10.-14. September

### 1.Trainingseinheit

Kniebeugen (Squats)

Schmutziger Hung (Dirty Dog)

Herabschauender Hund (Downdog)

Krieger (Warrior)

Good Mornings



# Dein Trainingsplan für September

## 2. Trainingseinheit

Stützsprung (Burpees)

Rudern im Sitzen (Rowing Abs)

Planke seitlich (Side Plank)

Armheben (TVI)

Hampelmänner (Jumping Jacks)

## **17.-22. September**

### 1. Trainingseinheit

Liegestütz (Push Up)

Käfer (Beetle)

Ausfallschritte (Lunges)

Frosch Sprünge (Frog Jumps)

Anfersen ( Butt Kicks)

### 2. Trainingseinheit

Bergsteiger (Mountain Climber)

Superman

Hüftheber (Hip Raise)

Seitlicher Ausfallschritt (Side Lunges)

Knieheben (High Knees)



# Dein Trainingsplan für September

**24.-28. September**

## 1. Trainingseinheit

Liegestütz (Push Up)

Superman

Planke

Schräges Hochkommen (Lateral V-UP)

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

## 2. Trainingseinheit

Krieger (Warrior)

Türkisches Aufstehen (Turkish get up)

Aufsetzen (Sit Ups)

Bergsteiger (Mountain Climber)

Herabschauender Hund (Down Dog)