



01.10.- 05.10.

1.Trainingseinheit

Planke (Plank)

Superman

Schmutziger Hund (Dirty Dogs)

Froschsprünge (Frog Jumps)

Knieheben (High Knee´s)

2.Trainingseinheit

Planke (Plank)

Stützsprung (Burpees)

Schräges Hochkommen (Lateral V-UP)

Schmutziger Hund (Dirty Dogs)

Anfersen (Butt Kicks)

08.10.- 12.10.

1.Trainingseinheit

Kniebeugen (Squats)

Krabbe (Crab)

Schmutziger Hund (Dirty Dogs)

Herabschauender Hund (Downdog)

Krieger (Warrior)



2. Trainingseinheit

Bergsteiger (Mountain Climber)

Stützsprung (Burpees)

Rücken Balance (Spinal Balance)

Türkisches Aufstehen (Turkish Get up)

Hampelmänner (Jumping Jacks)

15.10. - 19.10.

1. Trainingseinheit

Planke (Plank)

Die Krabbe (Crab)

Ausfallschritte (Lunges)

Planke seitlich (Side Plank)

Knieheben (High Kneé's)

2. Trainingseinheit

Anfersen (Butt Kicks)

Bergsteiger (Mountain Climber)

Knie zum Handtuch (Knee to towel)

Seitlicher Ausfallschritt (Side Lunges)

Knie zum Handtuch (Knee to towel)



22.10. - 26.10.

1. Trainingseinheit

Ausfallschritte (Lunges)

Capoeira Drehung (Capoeira Turns)

Superman

Schräges Hochkommen (Lateral V-UP)

Krieger (Warrior)

2. Trainingseinheit

Knie zum Handtuch (Knee to towel)

Die Krabbe (Crab)

Guten Morgen (Good Mornings)

Bergsteiger (Mountain Climber)

Herabschauender Hund (Down Dog)

29.10. - 02.11.

1. Trainingseinheit

Planke seitlich (Side Plank)

Superman

Ausfallschritte (Lunges)

Froschsprünge (Frog Jumps)

Knieheben (High Knee's)



2.Trainingseinheit

Planke (Plank) - Challenge

Stützsprung (Burpees)

Schräges Hochkommen (Lateral V-UP)

Schmutziger Hund (Dirty Dogs)

Anfersen (Butt Kicks)