



Trainingsplan

März

04.-15.03.

1.Trainingseinheit

Kniebeuge (Squats)

Bergsteiger (Mountain Climber)

Planke seitlich (Side Plank)

Armheben (TVI)

Rumänisches Kreuzheben

2.Trainingseinheit

Stützsprung (Burpees)

Käfer (Beetle)

Seitlicher Ausfallschritt (Side Lunges)

Planke mit Beinheben (Plank)

Rumänisches Kreuzheben

11.-15.03.

1.Trainingseinheit

Liegestütz (Push Up)

Superman

Beinheber (Leg Lever)

Schräges Hochkommen (Lateral V-UP)

Armziehen (**Handtuch mitbringen!**)



Trainingsplan

März

2. Trainingseinheit

Krieger (Warrior)

Guten Morgen (Good Mornings)

Aufsetzen (Sit Ups)

Bergsteiger (Mountain Climber)

Herabschauender Hund (Down Dog)

18.-22.03.

1. Trainingseinheit

Liegestütz (Push Up)

Käfer (Beetle)

Ausfallschritte (Lunges)

Planke seitlich (Side Plank)

Handtuch ziehen (**Bitte Handtuch mitbringen**)

2. Trainingseinheit

Stützsprung (Burpees)

Beinheber (Leg Lever)

Armheben (TVI)

Planke seitlich (Side Plank)

Knieheben (High Kneés)



Trainingsplan

März

25.-29.03.

1.Trainingseinheit

Kniebeuge (Squats)

Bergsteiger (Mountain Climber)

Planke seitlich (Side Plank)

Armheben (TVI)

Rumänisches Kreuzheben

2.Trainingseinheit

Stützsprung (Burpees)

Käfer (Beetle)

Seitlicher Ausfallschritt (Side Lunges)

Planke mit Beinheben (Plank)

Herabschauender Hund (Down Dog)

VIEL ERFOLG und SPASS !