



Dein Trainingsplan für April

01.-04. April

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!**

08.-12. April

1.Trainingseinheit

Kniebeugen (Squats)

Schmutziger Hung (Dirty Dog)

Herabschauender Hund (Downdog)

Krieger (Warrior)

Good Mornings



Dein Trainingsplan für April

2. Trainingseinheit

Stützsprung (Burpees)

Rudern im Sitzen (Rowing Abs)

Planke seitlich (Side Plank)

Armheben (TVI)

Hampelmänner (Jumping Jacks)

15.-19. April

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 April

22.-26. April

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)