



01.- 05.07.

1.Trainingseinheit

Planke (Plank) - Challenge

Superman

Schmutziger Hund (Dirty Dogs)

Froschsprünge (Frog Jumps)

Knieheben (High Knee´s)

2.Trainingseinheit

Stützsprung (Burpees)

Planke (Plank) - Challenge

Schräges Hochkommen (Lateral V-UP)

Die Krabbe (Crab)

Anfersen (Butt Kicks)

15.-12.07.

1.Trainingseinheit

Planke (Plank) - Challenge

Kniebeugen (Squats)

Schmutziger Hund (Dirty Dogs)

Herabschauender Hund (Downdog)

Krieger (Warrior)



2. Trainingseinheit

Stützsprung (Burpees)

Planke (Plank) - Challenge

Rücken Balance (Spinal Balance)

Türkisches Aufstehen (Turkish Get up)

Hampelmänner (Jumping Jacks)

15.-19.07.

1. Trainingseinheit

Planke (Plank) - Challenge

Die Krabbe (Crab)

Ausfallschritte (Lunges)

Planke seitlich (Side Plank)

Knieheben (High Kneés)

2. Trainingseinheit

Planke (Plank) - Challenge

Bergsteiger (Mountain Climber)

Knie zum Handtuch (Knee to towel)

Seitlicher Ausfallschritt (Side Lunges)

Knieheben (High Kneés)



22.-26.07.

1. Trainingseinheit

Planke (Plank) - Challenge

Capoeira Drehung (Capoeira Turns)

Superman

Schräges Hochkommen (Lateral V-UP)

Krieger (Warrior)

2. Trainingseinheit

Planke (Plank) - Challenge

Die Krabbe (Crab)

Guten Morgen (Good Mornings)

Bergsteiger (Mountain Climber)

Herabschauender Hund (Down Dog)

29.-02.08.

1. Trainingseinheit

Planke (Plank) - Challenge

Superman

Bergsteiger (Mountain Climber)

Froschsprünge (Frog Jumps)

Knieheben (High Knees)



Trainingsplan

Juli 2019

2.Trainingseinheit

Planke (Plank) - Challenge

Stützsprung (Burpees)

Schräges Hochkommen (Lateral V-UP)

Kniebeugen (Squats)

Anfersen (Butt Kicks)