



Trainingsplan

August

05.08.- 09.08.19

1.Trainingseinheit

Froschsprünge (Frog Jumps)

Armheben (TVI)

Rumänisches Kreuzheben

Kniebeugen (Squats)

Good Mornings

2.Trainingseinheit

Stützsprung (Burpees)

Käfer (Beetle)

Seitlicher Ausfallschritt (Side Lunges)

Krieger (Warrior)

Knieheben (High Kneé s)

12.08.- 16.08.19

1.Trainingseinheit

Liegestütz (Push Up)

Krabbe (Crab)

Beinheber (Leg Lever)

Kniebeugen (Squats)

Knie zum Handtuch (**Handtuch mitbringen!**)

Stützsprung (Burpees)

Aufsetzen (Sit Ups)

Planke seitlich (Side Plank)

Ausfallschritt (Lunges)

Hampelmänner (Jumping Jacks)

19.08.- 23.08.19

1. Trainingseinheit

Bergsteiger (Mountain Climber)

Kniebeugen (Squats)

Planke seitlich (Side Plank)

Beinheber (Leg Lever)

Armziehen (Handtuch mitbringen!**)**

2. Trainingseinheit

Liegestütz (Push Up)

Superman

Seitlicher Ausfallschritt (Side Lunges)

Planke mit Beinheben (Plank)

Knieheben (High Knees)

26.08.- 30.08.18

1. Trainingseinheit

Kniebeugen (Squats)

Beinheber (Leg Lever)

Herabschauender Hund (Downdog)

Krieger (Warrior)

Good Mornings

2. Trainingseinheit

Stützsprung (Burpees)

Aufsetzen (Sit Ups)

Planke seitlich (Side Plank)

Seitliche Ausfallschritte (Side Lunges)

Hampelmänner (Jumping Jacks)