

GO WITH THE FLO

	Montag	done	Dienstag	Mittwoch	done	Donnerstag	Freitag	done	Samstag	Sonntag	done/ ;-)
Woche 1 (5x5)	Training Variante 1		Pause	Training Variante 2		Pause	Training Variante 3		Pause	40 min Laufen/ Schwimmen	
Woche 2 (5x5)	Training Variante 1		Pause	Training Variante 2		Pause	Training Variante 3		Pause	40 min Laufen/ Schwimmen	
Woche 3 (5x5)	Training Variante 1		Pause	Training Variante 2		Pause	Training Variante 3		Pause	50 min Laufen/ Schwimmen	
Woche 4 (5x5)	Training Variante 1		Pause	Training Variante 2		Pause	Training Variante 3		Pause	50 min Laufen/ Schwimmen	
Woche 5 (5x5)	Training Variante 1		Pause	Training Variante 2		Pause	Training Variante 3		Pause	60 min Laufen/ Schwimmen	
Woche 6 (5x5)	Training Variante 1		Pause	Training Variante 2		Pause	Training Variante 3		Pause	60 min Laufen/ Schwimmen	

Wo 1-2: 45 sec. Ac/ 15 sec. Pause

Wo 3-4: 45 sec. Ac/ 15 sec. Pause

Wo 5-6: 45 sec. Ac/ 15 sec. Pause

Variante 1:

1. Squats & Arme oben/unten
2. Sprünge vor/zurück & Arme oben
3. Hip Up, Knee to side & Arme oben
4. Donkey Jumps re./li.
5. Kerze mit 2 A

45 sec. Ac/ 15 sec. Pause

45 sec. Ac/ 15 sec. Pause

45 sec. Ac/ 15 sec. Pause

Variante 2:

1. Drop Squat & Arme oben
2. Up/Down Plank mit A
3. Sprünge re./li. & Arme oben
4. Reverse Bridge mit Toe Touch
5. Reverse Lunges & 1,2,3 Arms

45 sec. Ac/ 15 sec. Pause

45 sec. Ac/ 15 sec. Pause

45 sec. Ac/ 15 sec. Pause

Variante 3:

1. Lunge Jumps & Arme oben
2. Plank diagonal & A Jump
3. Toe to Fingers
4. Frog Jumps
5. Up & 1,2,3

5 Übungen x 5 Sätze (schwarz, grau)

5 Übungen x 5 Sätze (grau, türkis)

5 Übungen x 6 Sätze (grau, türkis)

Alle Übungen könnt ihr euch im geschlossenen Mitgliederbereich von www.gowiththeflo.at ansehen. Schau dir unbedingt, BEVOR du loslegst, das Video: „Training mit Minibands“ an. Außerdem kannst du jederzeit Fragen in die FB Gruppe oder auf Instagram stellen! Sweat, Baby, Sweat!!!

Trainingsplan by Fitness Instructor Mag. Eckerstorfer Katrin

www.gowiththeflo.at

info@gowiththeflo.at

0664-2027169