

GO WITH THE FLO



Fit With The Flo Woche 1:

Workout:

5 Übungen x 3 Sätze

Zwischen den einzelnen Übungen 15 sec. Pause

Zwischen den Sätzen 1 min Pause

1. Kniebeugen 10-10-8
2. Verdrehtes Brett 10-10-8 (jeweils re./li)
3. Gesteckte Kniebeugen 10-10-8
4. Knie-Cross im Stütz 10-10-8
5. Elbogenstand up&down 10-10-8



Schwimmen: 1km

Zügiges Gehen: 5km

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Workout	Schwimmen	Workout	Pause	Workout	Pause	Schwimmen

Fit With The Flo Woche 2:

Workout:

5 Übungen x 3 Sätze

Zwischen den einzelnen Übungen 15 sec. Pause

Zwischen den Sätzen 1 min Pause

1. Flaschenboxen 30 sec.
2. Ausfallschritt + Elbogencross 10-10-8
3. Flaschen-Triceps 30 sec.
4. Tiefe Sidesteps 10-10-8
5. Stützrun 30 sec.

Schwimmen: 1km

Zügiges Gehen: 5km

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Workout	Schwimmen	Workout	Pause	Workout	Pause	Schwimmen

Fit With The Flo Woche 3:

Workout:

5 Übungen x 3 Sätze

Zwischen den einzelnen Übungen 15 sec. Pause

Zwischen den Sätzen 1 min Pause

1. Ausfallschritt-Kniebeugen 10-10-8

2. Planken Einbeinig 10-10-8

3. Brücken-Kicks 10-10-8

4. Burpees 10-10-8

5. Balance Standwaage 10-10-8

Schwimmen: 1,5km

Zügiges Gehen: 7km

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Workout	Schwimmen	Workout	Pause	Workout	Pause	Schwimmen

Fit With The Flo Woche 4:

Workout:

5 Übungen x 3 Sätze

Zwischen den einzelnen Übungen 15 sec. Pause

Zwischen den Sätzen 1 min Pause

1. Stufen-Zehen-Touch 10-10-8 (jeweils re./li)

2. Biceps Curls mit Theraband 30 sec.

3. Seitliches Brett mit Knie heben 10-10-8 (jeweils re./li)

4. Triceps Dips 10-10-8

5. Criss-Cross 10-10-8

Schwimmen: 1,5km

Zügiges Gehen: 7km

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Workout	Schwimmen	Workout	Schwimmen	Workout	Pause	Schwimmen

Fit With The Flo Woche 5:

Workout:

5 Übungen x 3 Sätze

Zwischen den einzelnen Übungen 15 sec. Pause

Zwischen den Sätzen 1 min Pause

1. Drop-Kniebeugen 10-10-8
2. Wanderliegestütz 10-10-8
3. Ausfallschritt- Sprünge 10-10-8
4. Brücken- Kick nach oben 10-10-8
5. Schultergürtel mit Theraband 10-10-8

Schwimmen: 2km

Zügiges Gehen: 9km

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Workout	Schwimmen	Workout	Schwimmen	Workout	Pause	Schwimmen

Fit With The Flo Woche 6:

Workout:

5 Übungen x 3 Sätze

Zwischen den einzelnen Übungen 15 sec. Pause

Zwischen den Sätzen 1 min Pause

1. Stecksprung Twist 10-10-8
2. Triceps mit Theraband 10-10-8
3. Kniebeugen-Sprünge 10-10-8
4. Lady's- Liegestütz 10-10-8
5. Bauch 10-10-8

Schwimmen: 2km

Zügiges Gehen: 9km

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Workout	Schwimmen	Workout	Schwimmen	Workout	Pause	Schwimmen

