

# GO WITH THE FLO

	<b>Montag</b>	done	Dienstag	<b>Mittwoch</b>	done	Donnerstag	<b>Freitag</b>	done	Samstag	Sonntag	done/ ;-)
Woche 1 (5x3)	Training Variante 1		Pause	Training Variante 2		Pause	Training Variante 3		Pause	20 min Walken/ Laufen	
Woche 2 (5x3)	Training Variante 1		Pause	Training Variante 2		Pause	Training Variante 3		Pause	20 min Walken/ Laufen	
Woche 3 (5x4)	Training Variante 1		Pause	Training Variante 2		Pause	Training Variante 3		Pause	25 min Walken/ Laufen	
Woche 4 (5x4)	Training Variante 1		Pause	Training Variante 2		Pause	Training Variante 3		Pause	25 min Walken/ Laufen	
Woche 5 (5x5)	Training Variante 1		Pause	Training Variante 2		Pause	Training Variante 3		Pause	30 min Walken/Laufen	
Woche 6 (5x5)	Training Variante 1		Pause	Training Variante 2		Pause	Training Variante 3		Pause	30 min Walken/Laufen	

## Variante 1:

**Wo 1&2:** 35 sec. Action/ 25 sec. Pause

**Wo 3&4:** 40 sec. Action/ 20 sec. Pause

**Wo 5&6:** 45 sec. Action/ 15 sec. Pause

1. Step Jumps/ Running on spot
2. Russian Twist
3. Burpees
4. Squats
5. Push Ups

## Variante 2:

35 sec. Action/ 25 sec. Pause

40 sec. Action/ 20 sec. Pause

45 sec. Action/ 15 sec. Pause

1. Side Jumps
2. Side Plank links
3. Donkey Kicks links
4. Side Plank rechts
5. Donkey Kicks rechts

## Variante 3:

35 sec. Action/ 25 sec. Pause

40 sec. Action/ 20 sec. Pause

45 sec. Action/ 15 sec. Pause

1. Squat Jumps
2. Lunges (abwechselnd)
3. Sit Ups
4. Superman
5. Up/Down Plank

**5 Übungen x 3 Sätze**

**5 Übungen x 4 Sätze**

**5 Übungen x 5 Sätze**

Alle Übungen könnt ihr euch in den **Highlights der InstaStories @gowiththeflo\_elterblog** ansehen. Dort gibt es dann in der ersten Woche weitere Tipps und Erklärungen! Außerdem gibt es die Videos auch auf [www.gowiththeflo.at](http://www.gowiththeflo.at)

Trainingsplan by Fitness Instructor Mag. Eckerstorfer Katrin

[www.gowiththeflo.at](http://www.gowiththeflo.at)

info@gowiththeflo.at

0664-2027169