

GO WITH THE FLO

	Montag	done	Dienstag	Mittwoch	done	Donnerstag	Freitag	done	Samstag	Sonntag	done/ ;-)
Woche 1 (5x4)	Training Variante 1		Pause	Training Variante 2		Pause	Training Variante 3		Pause	30 min Laufen/ Schwimmen	
Woche 2 (5x4)	Training Variante 1		Pause	Training Variante 2		Pause	Training Variante 3		Pause	30 min Laufen/ Schwimmen	
Woche 3 (5x4)	Training Variante 1		Pause	Training Variante 2		Pause	Training Variante 3		Pause	40 min Laufen/ Schwimmen	
Woche 4 (5x4)	Training Variante 1		Pause	Training Variante 2		Pause	Training Variante 3		Pause	40 min Laufen/ Schwimmen	
Woche 5 (5x5)	Training Variante 1		Pause	Training Variante 2		Pause	Training Variante 3		Pause	50 min Laufen/ Schwimmen	
Woche 6 (5x5)	Training Variante 1		Pause	Training Variante 2		Pause	Training Variante 3		Pause	50 min Laufen/ Schwimmen	

Variante 1:

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

1. Twist Squat Jump
2. Criss Cross
3. Mountain Climber
4. Side Squats
5. Leg Up Plank

Variante 2:

45 sec. Ac/ 15 sec. Pause

45 sec. Ac/ 15 sec. Pause

45 sec. Ac/ 15 sec. Pause

1. Lunge Jumps
2. Crunch Biking
3. Skipping
4. Triceps Push Up
5. Swimming

Variante 3:

45 sec. Ac/ 15 sec. Pause

45 sec. Ac/ 15 sec. Pause

45 sec. Ac/ 15 sec. Pause

1. Cross Jumps
2. Shoulder tap Plank
3. Double touch Sit Up
4. Donkey Jumps
5. Super Human X

5 Übungen x 4 Sätze

5 Übungen x 4 Sätze (Miniband)

5 Übungen x 5 Sätze (Miniband)

Alle Übungen könnt ihr euch im geschlossenen Mitgliederbereich von www.gowiththeflo.at ansehen. Dort gibt es dann in der ersten Woche weiter Tipps und Erklärungen! Außerdem könnt ihr jederzeit Fragen in die FB Gruppe oder auf Instagram stellen!

Trainingsplan by Fitness Instructor Mag. Eckerstorfer Katrin

www.gowiththeflo.at

info@gowiththeflo.at

0664-2027169