

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	35 min Laufen/ Schwimmen	
Woche 2 (5x4)	Training Variante 1		Pause	Training Variante 2		Pause	Training Variante 3		Pause	35 min Laufen/ Schwimmen	
Woche 3 (5x5)	Training Variante 1		Pause	Training Variante 2		Pause	Training Variante 3		Pause	45 min Laufen/ Schwimmen	
Woche 4 (5x5)	Training Variante 1		Pause	Training Variante 2		Pause	Training Variante 3		Pause	45 min Laufen/ Schwimmen	
Woche 5 (5x5)	Training Variante 1		Pause	Training Variante 2		Pause	Training Variante 3		Pause	55 min Laufen/ Schwimmen	
Woche 6 (5x5)	Training Variante 1		Pause	Training Variante 2		Pause	Training Variante 3		Pause	55 min Laufen/ Schwimmen	

Variante 1:

Wo 1-2: 40 sec. Ac/ 20 sec. Pause

Wo 3-4: 40 sec. Ac/ 20 sec. Pause

Wo 5-6: 40 sec. Ac/ 20 sec. Pause

1. Jumping Jacks mit Gewicht
2. Plank Frog
3. Side Squat mit Biceps Curls
4. Pull Over Crunch
5. Weight to toes

Variante 2:

40 sec. Ac/ 20 sec. Pause

40 sec. Ac/ 20 sec. Pause

40 sec. Ac/ 20 sec. Pause

1. Squat Jumps mit Gewicht
2. "Hello" Plank
3. Lunges Weight to top
4. Schrittsprünge
5. Leg Raises

Variante 3:

40 sec. Ac/ 20 sec. Pause

40 sec. Ac/ 20 sec. Pause

40 sec. Ac/ 20 sec. Pause

1. Side touch mit Gewicht
2. Sit Ups (Crossfit)
3. Squat Gewicht vorm Körper
4. Super Human mit Gewicht
5. 4 Lift

5 Übungen x 4 Sätze (2kg Hanteln)

5 Übungen x 5 Sätze (2kg Hanteln)

5 Übungen x 5 Sätze (4kg Hanteln)

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