

GO WITH THE FLO

Trainingsplan Schnupperwoche #fitsummer Einsteiger

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Variante 1	Pause	Variante 2	Pause	Variante 3	Pause	20 min Walken/ Laufen

Variante 1:

Wo 1: 35 sec. Action/ 25 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

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

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

5 Übungen x 3 Sätze

Ich hoffe Woche 1 hat Spaß gemacht und das Training gefällt dir. Ja, es ist anstrengend, aber dafür auch super effizient. Wenn du mit uns die nächsten 5 Wochen weiter trainierst wirst du tolle erste Ergebnisse spüren! Gemeinsam klappt es einfach besser!

Lust weiter mit uns zu trainieren? Dann schick mir einfach eine Email an: info@gowiththeflo.at und ich schalte dich für den gesamten Kurs frei! Let's do this together!

Trainingsplan by Fitness Instructor Mag. Eckerstorfer Katrin

www.gowiththeflo.at

info@gowiththeflo.at