

# GO WITH THE FLO

	Montag	done	Dienstag	Mittwoch	done	Donnerstag	Freitag	done	Samstag	Sonntag	done/ ;-)
Woche 1 (5x5)	Training Variante 1		Pause	Training Variante 2		Pause	Training Variante 3		Pause	40 min Laufen/ Schwimmen	
Woche 2 (5x5)	Training Variante 1		Pause	Training Variante 2		Pause	Training Variante 3		Pause	40 min Laufen/ Schwimmen	
Woche 3 (5x5)	Training Variante 1		Pause	Training Variante 2		Pause	Training Variante 3		Pause	50 min Laufen/ Schwimmen	
Woche 4 (5x5)	Training Variante 1		Pause	Training Variante 2		Pause	Training Variante 3		Pause	50 min Laufen/ Schwimmen	
Woche 5 (5x5)	Training Variante 1		Pause	Training Variante 2		Pause	Training Variante 3		Pause	60 min Laufen/ Schwimmen	
Woche 6 (5x5)	Training Variante 1		Pause	Training Variante 2		Pause	Training Variante 3		Pause	60 min Laufen/ Schwimmen	

**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

**Variante 1:**

1. Squat Jumps
2. Plank diagonal lift
3. Russian Twist
4. Triceps Push Ups
5. Swimming

45 sec. Ac/ 15 sec. Pause

45 sec. Ac/ 15 sec. Pause

45 sec. Ac/ 15 sec. Pause

**Variante 2:**

1. Reverse Lunges right
2. Reverse Lunges left
3. Criss Cross
4. Push Ups
5. Back lifts

45 sec. Ac/ 15 sec. Pause

45 sec. Ac/ 15 sec. Pause

45 sec. Ac/ 15 sec. Pause

**Variante 3:**

1. One leg Squat right
2. One leg Squat left
3. Touch your heels
4. Burpees
5. Paddling

**5 Übungen x 5 Sätze**

**5 Übungen x 5 Sätze**

**5 Übungen x 5 Sätze**

Alle Übungen könnt ihr euch im geschlossenen Mitgliederbereich von [www.gowiththeflo.at](http://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](http://www.gowiththeflo.at)

info@gowiththeflo.at

0664-2027169