

GO WITH THE FLO

	Montag	done	Dienstag	Mittwoch	done	Donnerstag	Freitag	done	Samstag	Sonntag	done/ ;-)
Woche 1 (5x5)	Training Variante 1	1	Pause	Training Variante 2	2	Pause	Training Variante 3	3	Pause	40 min Laufen/ Schwimmen	
Woche 2 (5x5)	Training Variante 1	4	Pause	Training Variante 2	5	Pause	Training Variante 3	6	Pause	40 min Laufen/ Schwimmen	
Woche 3 (5x5)	Training Variante 1	7	Pause	Training Variante 2	8	Pause	Training Variante 3	9	Pause	50 min Laufen/ Schwimmen	
Woche 4 (5x5)	Training Variante 1	10	Pause	Training Variante 2	11	Pause	Training Variante 3	12	Pause	50 min Laufen/ Schwimmen	
Woche 5 (5x5)	Training Variante 1	13	Pause	Training Variante 2	14	Pause	Training Variante 3	15	Pause	60 min Laufen/ Schwimmen	
Woche 6 (5x5)	Training Variante 1	16	Pause	Training Variante 2	17	Pause	Training Variante 3	18	Pause	60 min Laufen/ Schwimmen	

Wo 1-2: 50 sec. Action/ 10 sec. Pause

Wo 3-4: 50 sec. Action/ 10 sec. Pause

Wo 5-6: 50 sec. Action/ 10 sec. Pause

Variante 1:

1. Plie Squat mit Sprung
2. Plank Walk mit Shoulder Tap
3. Kerze mit A
4. Biking mit Heel Touch
5. Spider Walk

5 Übungen x 5 Sätze

5 Übungen x 5 Sätze

5 Übungen x 5 Sätze

Variante 2:

1. Fuß, Fuß, Jump
2. Plank mit A Jumps
3. Russian Twist (gestreckt)
4. Jumping Jacks
5. Air & Sea Diagonal

40 Sekunden Pause zwischen den einzelnen Durchgängen

30 Sekunden Pause zwischen den einzelnen Durchgängen

20 Sekunden Pause zwischen den einzelnen Durchgängen

Variante 3:

1. Squat Side Jump
2. A- Plank mit Knie von außen
3. Brust, A, Brust
4. Raus, Mitte, Hoch
5. Rücken stehend

Alle Übungen könnt ihr euch im geschlossenen Mitgliederbereich von www.gowiththeflo.at ansehen. Schau dir unbedingt, BEVOR du loslegst, das Video: „Training mit Minibands“ an. Außerdem kannst du jederzeit Fragen in die FB Gruppe oder auf Instagram stellen! Push Yourself!!!

Trainingsplan by Fitness Instructor Mag. Eckerstorfer Katrin

www.gowiththeflo.at

info@gowiththeflo.at

0664-2027169