

GO WITH THE FLO

	Montag = Stockerl Tag	done	Di	Mittwoch= Minibands	done	Do	Freitag= Resistance Band	done	Sa	Sonntag	done/ ;-)
Woche 1 (5x5)	Training Workout 1	1	Pause	Training Workout 2	2	Pause	Training Workout 3	3	Pause	40 min Laufen/ Schwimmen	
Woche 2 (5x5)	Training Workout 1	4	Pause	Training Workout 2	5	Pause	Training Workout 3	6	Pause	40 min Laufen/ Schwimmen	
Woche 3 (5x5)	Training Workout 1	7	Pause	Training Workout 2	8	Pause	Training Workout 3	9	Pause	50 min Laufen/ Schwimmen	
Woche 4 (5x5)	Training Workout 1	10	Pause	Training Workout 2	11	Pause	Training Workout 3	12	Pause	50 min Laufen/ Schwimmen	
Woche 5 (5x5)	Training Workout 1	13	Pause	Training Workout 2	14	Pause	Training Workout 3	15	Pause	60 min Laufen/ Schwimmen	
Woche 6 (5x5)	Training Workout 1	16	Pause	Training Workout 2	17	Pause	Training Workout 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

Workout 1:

1. Step Ups
2. Plank Knee to Elbow
3. Plank Leg Up
4. Reverse Push Up mit Knee Up
5. Schweben

5 Übungen x 5 Sätze

5 Übungen x 5 Sätze

5 Übungen x 5 Sätze

Workout 2:

1. Squat & Tip Toe
2. Side Scissor re.
3. Side Scissor li.
4. Double V
5. Russian Sitting

Übungen nur mit den Kleingeräten (keine Pausen zwischen den Sätzen)

Kleingeräte + 2x 2kg GM an den Beinen

Kleingeräte + 2x 2kg GM an den Beinen + 2x1kg an den Armen

Workout 3:

1. Speed Biceps Curls
2. Short Boxing & Beine hoch heben
3. Speed Triceps
4. Kerze mit Pull Down
5. Im Netz ;-)

Alle Übungen könnt ihr euch im geschlossenen Mitgliederbereich von www.gowiththeflo.at ansehen. Mach die Übungen in den ersten beiden Wochen wirklich OHNE Gewichtsmanschetten. Die Intervalle sind so intensiv, das es wirklich anstrengend wird! Fragen kannst du jederzeit in die FB Gruppe oder auf Instagram stellen! Explore Your Limits!!!

Trainingsplan by Fitness Instructor Mag. Eckerstorfer Katrin

www.gowiththeflo.at

info@gowiththeflo.at

0664-2027169