

# GO WITH THE FLO

	<b>Montag</b>	done	Dienstag	<b>Mittwoch</b>	done	Donnerstag	<b>Freitag</b>	done	Samstag	Sonntag	done/ ;-)
Woche 1 (5x5)	Training Variante 1		Pause	Training Variante 2		Pause	Training Variante 3		Pause	35 min Laufen/ Schwimmen	
Woche 2 (5x5)	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:** 45 sec. Ac/ 15 sec. Pause

**Wo 3-4:** 45 sec. Ac/ 15 sec. Pause

**Wo 5-6:** 45 sec. Ac/ 15 sec. Pause

1. Donkey Jumps re./li.
2. Scissors
3. Cross Knee Elbow
4. Heels to Popo
5. Clap back

## Variante 2:

45 sec. Ac/ 15 sec. Pause

45 sec. Ac/ 15 sec. Pause

45 sec. Ac/ 15 sec. Pause

1. Donkey front/back
2. Scheibenwischer
3. Plank "Hello"
4. Side touch
5. Hips up

## Variante 3:

45 sec. Ac/ 15 sec. Pause

45 sec. Ac/ 15 sec. Pause

45 sec. Ac/ 15 sec. Pause

1. X Jumps
2. Leg up Sit up
3. Burpees
4. Squat Walk
5. Diagonal Back lift

**5 Übungen x 5 Sätze**

**5 Übungen x 4 Sätze (Miniband)**

**5 Übungen x 5 Sätze (Miniband)**

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