



	<b>Montag</b>	done	Dienstag	<b>Mittwoch</b>	done	Donnerstag	<b>Freitag</b>	done	Samstag	Sonntag	done/ ;-)
Woche 1 (5x5)	Training Variante 1	1	Pause	Training Variante 2	2	Pause	Training Variante 3	3	Pause	35 min Laufen/ Schwimmen	
Woche 2 (5x5)	Training Variante 1	4	Pause	Training Variante 2	5	Pause	Training Variante 3	6	Pause	35 min Laufen/ Schwimmen	
Woche 3 (5x5 MB)	Training Variante 1	7	Pause	Training Variante 2	8	Pause	Training Variante 3	9	Pause	45 min Laufen/ Schwimmen	
Woche 4 (MB)	Training Variante 1	10	Pause	Training Variante 2	11	Pause	Training Variante 3	12	Pause	45 min Laufen/ Schwimmen	
Woche 5 MB&GM	Training Variante 1	13	Pause	Training Variante 2	14	Pause	Training Variante 3	15	Pause	55 min Laufen/ Schwimmen	
Woche 6 MB&GM	Training Variante 1	16	Pause	Training Variante 2	17	Pause	Training Variante 3	18	Pause	55 min Laufen/ Schwimmen	

**Variante 1:**

**Wo 1-2:** 50 sec. Ac/ 10 sec. Pause

**Wo 3-4:** 50 sec. Ac/ 10 sec. Pause

**Wo 5-6:** 50 sec. Ac/ 10 sec. Pause

1. Squat Jumps
2. Plank: Behind my Back
3. Knee to Nose
4. Roll to Plank
5. Rücken 1,2,3

**Variante 2:**

50 sec. Ac/ 10 sec. Pause

50 sec. Ac/ 10 sec. Pause

50 sec. Ac/ 10 sec. Pause

1. Vor-/Rücklauf
2. Side Jumps, diagonal Ellb./Knie
3. Kniestand rauf
4. Zick Zack (MB: Zug nach außen)
5. Walking Dog

**Variante 3:**

50 sec. Ac/ 10 sec. Pause

50 sec. Ac/ 10 sec. Pause

50 sec. Ac/ 10 sec. Pause

1. Twist Burpees
2. Bridge Kick & Butt Drop
3. Squat auf Zehenspitzen
4. Donkey Jump mit Twist Touch
5. Plank: Seite, Gerade, Diagonal

**5 Übungen x 5 Sätze**

**5 Übungen x 5 Sätze (Miniband)**

**5 Übungen x 5 Sätze (MB & GM)**