

# Trainingsplan #getstarted

Hier findest du alle Übungen im **Überblick!**

Jedes Workout dauert nur **15 Minuten.**

Intervall: **35 Sekunden Aktion/ 25 Sekunden Pause**

**3 Durchgänge** (davor kurzes Warm-Up)

Videos dazu findest du im Mitgliederbereich

## Montag: Workout 1

1. Step Ups/ Running am Stand
2. Russian Twist
3. Burpees
4. Squat
5. Plank im Unterarmstand halten  
(Fitness Check schon gemacht?)

## Mittwoch: Workout 2

1. Side Jumps
2. Side Plank links
3. Donkey Kicks links
4. Side Plank rechts
5. Donkey Kicks rechts

## Freitag: Workout 3

1. Squat Jumps
2. Lunges (abwechselnd)
3. Glute Bridge
4. SuperHuman
5. Up/Down Plank



Fitte Eltern, glückliche Kinder.

**GO WITH THE FLO**