



	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	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: (6x5)

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. Lunges & Standwaage
2. Kick Sits
3. Plank Seite & vorne
4. Side Walk & Jump
5. Frog Jump

Variante 2:

50 sec. Ac/ 10 sec. Pause

50 sec. Ac/ 10 sec. Pause

50 sec. Ac/ 10 sec. Pause

1. Squats mit Sidekick
2. Leg Raise & Floor Touch
3. Glute Bridge & Leg Raise
4. Kneeling Leg Lift re.
5. Kneeling Leg Lift li.

Variante 3:

50 sec. Ac/ 10 sec. Pause

50 sec. Ac/ 10 sec. Pause

50 sec. Ac/ 10 sec. Pause

1. Squat Crunch
2. Der Bär mit Shoulder Tap
3. Sumo Squat mit Kick
4. Der Tisch mit Toe Touch
5. Bauchlage & 3x Klatschen

5 Übungen x 5 Sätze (Miniband)

5 Übungen x 5 Sätze (Miniband+GM)

5 Übungen x 5 Sätze (Miniband+GM)