



Fitte Eltern, glückliche Kinder.

GO WITH THE FLO

| | Montag | done | Dienstag | Mittwoch | done | Donnerstag | Freitag | done | Samstag | Sonntag | done/ ;-) |
|---------|---------------------|------|----------|---------------------|------|------------|---------------------|------|---------|-----------------------------|-----------|
| Woche 1 | Training Variante 1 | 1 | Pause | Training Variante 2 | 2 | Pause | Training Variante 3 | 3 | Pause | 35 min Laufen/ Schwimmen | |
| Woche 2 | Training Variante 1 | 4 | Pause | Training Variante 2 | 5 | Pause | Training Variante 3 | 6 | Pause | 35 min Laufen/ Schwimmen | |
| Woche 3 | Training Variante 1 | 7 | Pause | Training Variante 2 | 8 | Pause | Training Variante 3 | 9 | Pause | 45 min Laufen/ Schwimmen | |
| Woche 4 | Training Variante 1 | 10 | Pause | Training Variante 2 | 11 | Pause | Training Variante 3 | 12 | Pause | 45 min Laufen/ Schwimmen | |
| Woche 5 | Training Variante 1 | 13 | Pause | Training Variante 2 | 14 | Pause | Training Variante 3 | 15 | Pause | 55 min Laufen/ Schwimmen | |
| Woche 6 | 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: 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. Seilspringen: drüber laufen
2. Plank & Jump vw./rw.
3. Im 8er durchgeben
4. Sprungseil: beidbeinig mit Zwsp.
5. Push Ups
6. Übergabe in Bauchlage

Variante 2: (6x5)

45 sec. Ac/ 15 sec. Pause

45 sec. Ac/ 15 sec. Pause

45 sec. Ac/ 15 sec. Pause

1. Seilspringen: beidbeinig mit Zwsp.
2. Plank & Beine anheben
3. Surfer Burpees
4. Half Bridge & um Hüfte geben
5. Kerze & Jump
6. Hacken in Bauchlage

Variante 3: (10x3)

45 sec. Ac/ 15 sec. Pause

45 sec. Ac/ 15 sec. Pause

45 sec. Ac/ 15 sec. Pause

1. Kniebeugen
2. Diagonale Crunches
3. Plank mit Shoulder Tap
4. Bridge Kicks
5. Diagonal Lift 1,2

5 Sätze Miniband grau+ Sprungseil

5 Sätze Miniband türkis+ Sprungseil

5 Sätze Miniband+GM + Sprungseil