



	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. Kombi Jumps
2. Schuhplattler Squats
3. Plank: Up/Down + A- Jump
4. Reverse Bridge diagonal
5. Sprungseilspringen
6. Sumo Squats & Klatschen

Variante 2: (6x5)

45 sec. Ac/ 15 sec. Pause

45 sec. Ac/ 15 sec. Pause

45 sec. Ac/ 15 sec. Pause

1. Wedelsprünge
2. Half Burpee mit Shoulder Tap
3. Sit Up mit Klatschen
4. Spider Kicks
5. Sprungseilspringen
6. Bauchlage & Arme nach vorne

Variante 3: (10x3)

45 sec. Ac/ 15 sec. Pause

45 sec. Ac/ 15 sec. Pause

45 sec. Ac/ 15 sec. Pause

1. Abfahrtshocke
2. Surfer Burpees
3. Plank: Mitte/Mitte/Seite/Seite
4. Sit Up & diagonal Sprunggelenk
5. Bauchlage & Sprunggelenk

5 Sätze ohne Miniband + Sprungseil

5 Sätze Miniband grau+ Sprungseil

5 Sätze Miniband türkis + Sprungseil