

Trainingsplan Einsteiger 1 / PET Flaschen/ Dauer ca. 30 – 40 min.

Block A

Wiederholungen

- | | |
|--|----|
| 1. Kniebeuge | 12 |
| 2. Fliegende/ Rückenlage | 12 |
| 3. Diagonal Ellenbogen/Knie
im Stand zusammenführen | 12 |

Durchgang 3 x wiederholen!

Block B

- | | |
|------------------------------|----|
| 4. Ausfallschritte rückwärts | 12 |
| 5. Überzüge/ Rückenlage | 12 |
| 6. Bauchlage/ Armstrecken | 12 |

BEWEG DICH EINFACH

WWW.WEGESUCHEN-WORKOUT.DE

Durchgang 3 x wiederholen!

Block C

- | | |
|---|----|
| 7. Stand/ Knie anheben und
Flaschen darüber zusammen
führen | 12 |
| 8. Rückenlage/ Crunches | 12 |
| 9. Sitzposition/ Flaschen Nacken-
drücken | 12 |

Durchgang 3 x wiederholen!