

Trainingsplan Einsteiger 2 PET Flaschen/ Dauer ca. 30 – 40 min.

Block A Wiederholungen

- | | |
|---|----|
| 1. Ausfallschritte rückwärts/
Flaschen vorstoßen | 14 |
| 2. Crunches mit Flaschen | 14 |
| 3. Bauchlage/ Arme strecken/
Beine anheben | 14 |

Durchgang 3 x wiederholen!

Block B

- | | |
|---|----|
| 4. Kniebeuge/ Flaschen
<u>hochführen</u> | 14 |
| 5. Liegestütz über Knie | 14 |
| 6. Rückenlage/ Knie-Ellenbogen
diagonal zusammenführen | 14 |

Durchgang 3 x wiederholen!

Block C

- | | |
|--|----|
| 7. Kniebeuge/ Flaschen
<u>hochstoßen</u> | 14 |
| 8. Sitzend/ diag. Beinstrecken/
Flaschen zur Seite drehen | 14 |
| 9. Rückenlage Hüftbrücke/
Beine im Wechsel wegstrecken | 14 |

Durchgang 3 x wiederholen!