

1 WOCHEN TRAININGSPLAN



2 Kurzhanteln

#DuwirstFIT

Montag
Bauch & Beine

1



Warm-Up

30 Wdh.

Mittwoch
Ganzkörper

1

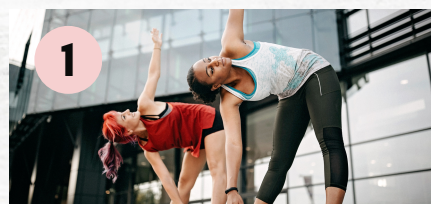


Warm-Up

30 Wdh.

Freitag
Cardio

1



Warm-Up

30 Wdh.

2



Kniebeuge

25 Wdh.

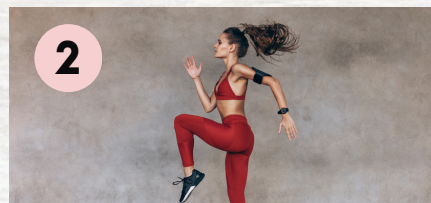
2



Liegestütze

10 Wdh.

2



High Knees

30 Wdh.

3



Ausfallschritte

30 Wdh.

3



Vierfüßlerstand+ Lift

30 Wdh.

3



Seilspringen

10 Min.

4



Crunches

30 Wdh.

4



seitl. Planke

30 Wdh.

4



5km Lauf

Max. Zeit

5



Cool-Down

5 Min.

5



Cool-Down

5 Min.

5



Cool-Down

5 Min.

Wiederhole alles 2x