

Trainingsplan

Dreimal wöchentlich

Kalenderwoche: _____

Wählen Sie Übungen, die zu Ihrer persönlichen Fitness und Tagesform passen. Hören Sie dabei auf Ihr Bauchgefühl. Achten Sie mehr auf eine saubere Ausführung der Übungen als auf die Zahl der Wiederholungen.

Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag Sonntag

Balance und Koordination

Zehenspitzenstand

Seiltanz

Kniebeuge mit Partner

Kraft

Überzüge mit Ball

Käfer

Tandemstand