

GO WITH THE FLO

Fit With The Flo Woche 1:

Workout:

5 Übungen x 3 Sätze

Zwischen den einzelnen Übungen 15 sec. Pause

Zwischen den Sätzen 1 min Pause

1. Kniebeugen 10-10-8

2. Verdrehtes Brett 10-10-8 (jeweils re./li)

3. Gesteckte Kniebeugen 10-10-8

4. Knie-Cross im Stütz 10-10-8

5. Elbogenstand up&down 10-10-8



Schwimmen: 1km

Zügiges Gehen: 5km

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Workout	Schwimmen	Workout	Pause	Workout	Pause	Schwimmen

Fit With The Flo Woche 2:

Workout:

5 Übungen x 3 Sätze

Zwischen den einzelnen Übungen 15 sec. Pause

Zwischen den Sätzen 1 min Pause

1. Flaschenboxen 30 sec.

2. Ausfallschritt + Elbogencross 10-10-8

3. Flaschen-Triceps 30 sec.

4. Tiefe Sidesteps 10-10-8

5. Stützrun 30 sec.

Schwimmen: 1km

Zügiges Gehen: 5km

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Workout	Schwimmen	Workout	Pause	Workout	Pause	Schwimmen

Fit With The Flo Woche 3:

Workout:

5 ÜBUNGEN x 3 Sätze

Zwischen den einzelnen ÜBUNGEN 15 sec. Pause

Zwischen den Sätzen 1 min Pause

1. Ausfallschritt-Kniebeugen 10-10-8

2. Planken einbeinig 10-10-8

3. Brücken- Kicks 10-10-8

4. Burpees 10-10-8

5. Balance Standwaage 10-10-8

Schwimmen: 1,5km

Zügiges Gehen: 7km

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Workout	Schwimmen	Workout	Pause	Workout	Pause	Schwimmen