

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 |

Fit With The Flo Woche 4:

Workout:

5 Übungen x 3 Sätze

Zwischen den einzelnen Übungen 15 sec. Pause

Zwischen den Sätzen 1 min Pause

1. Stufen-Zehen-Touch 10-10-8 (jeweils re./li)
2. Biceps Curls mit Theraband 30 sec.
3. Seitliches Brett mit Knie heben 10-10-8 (jeweils re./li)
4. Triceps Dips 10-10-8
5. Criss-Cross 10-10-8

Schwimmen: 1,5km

Zügiges Gehen: 7km

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

