



## TVK Fitness - Winter 2021

hier eintragen, wann du trainiert hast -->

		Tag					
		Empfehl. (pro Tag/ Einheit)	Wiederholungen / Zeit				
<b>Kraft</b>							
<b>Bauch</b>							
Bergsteiger/ Mountain Climber	2 x 45 Sek.						
Plank/ Unterarmstütz	2 x 1 min.						
Sit-Ups	2 x 20						
<b>Beine</b>							
Squats/ Kniebeugen	2 x 20						
Split Squat/ Ausfallschritte im Wechsel	2 x 30						
<b>Arme</b>							
Burpees	2 x 8						
Klimmzüge	2 x 5						
Liegestützen	3 x 10						
<b>Rücken</b>							
Superman	2 x 30 Sek.						
Schwimmer	2 x 30 Sek.						
<b>Ausdauer</b>							
Laufen (Joggen)	20-30 min.						

Viel Spaß beim Trainieren! Bilder/ Videos von euren Trainings oder von eurem vollen Trainingsblatt könnt ihr mir gerne auch per Whatsapp schicken: 0157 57957376

Wer sich fitter fühlt bzw. es langsamer angehen will, kann natürlich die Anzahl der Wiederholungen oder die Zeit an seine Bedürfnisse anpassen.

PS: Solltet ihr eine Übung nicht kennen, einfach fragen oder im Internet nachschauen :)

Luka