

TRAININGSPLAN ANFÄNGER

WARM-UP:

5 Minuten lockeres Gehen auf der Stelle & Arme kreisen.

TRAININGSPLAN:

- Tag 1** 7 Minuten Spaziergehen
- Tag 2** 7 Minuten im Wechsel: Kniebeugen, Ausfallschritt, Plank (20 Sek. Belastung, 10 Sek. Pause)
- Tag 3** 7 Minuten Yoga
- Tag 4** 7 Minuten Entspannung / Meditation
- Tag 5** 7 Minuten leichtes Joggen
- Tag 6** 7 Minuten im Wechsel: Kniebeugen, Ausfallschritt, Liegestütze (20 Sek. Belastung, 10 Sek. Pause)
- Tag 7** 7 Minuten Stretching/Dehnen

COOL-DOWN:

Im Stehen die Hände Richtung Füße bringen und die Dehnung sanft federnd vertiefen.