

WANDELMUT

4 Wochen Programm

Woche 1	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Training 3 Runden: 20 Kniebeugen 15 Press-up 15 Brücke 10 Liegestütze 15 Side Crunch 15 Superman 60 Sek Plank	Training	20 Minuten walken oder joggen	-	Training	20 Minuten walken oder joggen	Training	-
	✓						

Woche 2	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Training 3 Runden: 60 Sek Jumping Jacks 15 Good Morning 15 Ausfallschritte 15 Explosive Liegestütze Armheben Vorgeb. 10 Push-to-Plank 15 Fahrrad 30 Sek Seitstütz	Training	30 Minuten walken oder joggen	-	Training	30 Minuten walken oder joggen	Training	-

Woche 3	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Training 3 Runden: 10 Stand-to-Push 15 Kniebeugen 10 Sprung Kniebeugen 15 Trizeps Dips 15 Superman Stehend 20 Mountain Climbers 15 Brücke Einbeinig 15 Sit-ups	Training	40 Minuten walken oder joggen	-	Training	40 Minuten walken oder joggen	Training	-

Woche 4	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Training 3 Runden: 10 Push-to-Squat 15 Bulgarian Lunge 10 Squat Walks 15 Liegestütze 90 Sek Plank 15 Russian Twist 15 Leg Raise 15 Reverse Plank	Training	40 Minuten walken oder joggen	-	Training	40 Minuten walken oder joggen	Training	-