

# Trainingsplan Generationenpark

So ihr lieben Sportler, heute gehts in den Generationen Park. Karina und Ich wollen mit euch ein Zirkeltraining machen, d.h.:

Im Wechsel gehen wir 1 Runde Joggen/Walken ( oder auf den Crosser ), die länge der Runde wählt ihr so, das es zu eurem Trainingszustand passt und dann folgen 2 Übungen mit jeweils 10-15 Wiederholungen und 2(-3 ) Durchgängen.

Also:

Joggen/ Walken / Crosser

1. Übung 10-15 Wdh, 2. Übung 10-15 Wdh

1. Übung , 2. Übung

(1. Übung , 2. Übung )

Joggen/ Walken/ Crosser

3. Übung, 4. Übung

3. Übung, 4. Übung

Usw...

1. Liegestütze
2. Liegestütze reverse
3. Balancieren oder 1Beinig Kniebeuge
4. Hangeln
5. Bauchübung
6. Twist
7. Hyperextension
8. Ausfallschritte
9. Dips
10. Bizeps

Wir wünschen euch viel Spaß damit!  
Liebe Grüße von Karina und Uli