

CALISTHENICS TRAININGSPLAN

FÜR ANFÄNGER



Vor jedem Training 5 bis 10 Minuten aufwärmen!

	LIEGESTÜTZ	KNIEBEUGE	KLIMMZUG	VARIATION
MO	<p>Sätze: 2 Pause: 2 Minuten Wiederholungen: maximal 3 MIN PAUSE</p>	<p>Sätze: 2 Pause: 2 Minuten Wiederholungen: maximal 3 MIN PAUSE</p>	<p>Sätze: 2 Pause: 2 Minuten Wiederholungen: maximal 3 MIN PAUSE</p>	<p>Beinheben im Hang Sätze: 2 Pause: 2 Minuten Wiederholungen: maximal</p>
DI	<p>Pausentag</p>			
MI	<p>Sätze: 2 Pause: 2 Minuten Wiederholungen: maximal 3 MIN PAUSE</p>	<p>Sätze: 2 Pause: 2 Minuten Wiederholungen: maximal 3 MIN PAUSE</p>	<p>Sätze: 2 Pause: 2 Minuten Wiederholungen: maximal 3 MIN PAUSE</p>	<p>Plank Sätze: 2 Pause: 2 Minuten Wiederholungen: maximal</p>
DO	<p>Pausentag</p>			
FR	<p>Sätze: 2 Pause: 2 Minuten Wiederholungen: maximal 3 MIN PAUSE</p>	<p>Sätze: 2 Pause: 2 Minuten Wiederholungen: maximal 3 MIN PAUSE</p>	<p>Sätze: 2 Pause: 2 Minuten Wiederholungen: maximal 3 MIN PAUSE</p>	<p>Beinheben im Hang Sätze: 2 Pause: 2 Minuten Wiederholungen: maximal</p>
SA/SO	<p>Pausentage</p>			