






Trainingsplan

					
Schmetterling-Crunch	Adler-Crunch	Doppeltes D		Gedrehte Planke* (je Seite)	Bauch-Twist* (je Seite)
5 Schmetterling-Crunch 5 Adler-Crunch 5 Doppeltes D	6 Schmetterling-Crunch 6 Adler-Crunch 6 Doppeltes D	7 Schmetterling-Crunch 7 Adler-Crunch 7 Doppeltes D	8 Schmetterling-Crunch 8 Adler-Crunch 8 Doppeltes D	9 Schmetterling-Crunch 9 Adler-Crunch 9 Doppeltes D	10 Schmetterling-Crunch 10 Adler-Crunch 10 Doppeltes D
1	2	3	4	5	6
10 Schmetterling-Crunch 10 Adler-Crunch 10 Doppeltes D 5 Gedrehte Planke*	10 Schmetterling-Crunch 10 Adler-Crunch 10 Doppeltes D 6 Gedrehte Planke*	10 Schmetterling-Crunch 10 Adler-Crunch 10 Doppeltes D 7 Gedrehte Planke*	10 Schmetterling-Crunch 10 Adler-Crunch 10 Doppeltes D 8 Gedrehte Planke*	10 Schmetterling-Crunch 10 Adler-Crunch 10 Doppeltes D 9 Gedrehte Planke*	10 Schmetterling-Crunch 10 Adler-Crunch 10 Doppeltes D 10 Gedrehte Planke*
7	8	9	10	11	12
10 Schmetterling-Crunch 10 Adler-Crunch 10 Doppeltes D 10 Gedrehte Planke* 5 Bauch-Twist*	10 Schmetterling-Crunch 10 Adler-Crunch 10 Doppeltes D 10 Gedrehte Planke* 6 Bauch-Twist*	10 Schmetterling-Crunch 10 Adler-Crunch 10 Doppeltes D 10 Gedrehte Planke* 7 Bauch-Twist*	10 Schmetterling-Crunch 10 Adler-Crunch 10 Doppeltes D 10 Gedrehte Planke* 8 Bauch-Twist*	10 Schmetterling-Crunch 10 Adler-Crunch 10 Doppeltes D 10 Gedrehte Planke* 9 Bauch-Twist*	10 Schmetterling-Crunch 10 Adler-Crunch 10 Doppeltes D 10 Gedrehte Planke* 10 Bauch-Twist*
13	14	15	16	17	18
11 Schmetterling-Crunch 11 Adler-Crunch 11 Doppeltes D 11 Gedrehte Planke* 11 Bauch-Twist*	12 Schmetterling-Crunch 12 Adler-Crunch 12 Doppeltes D 12 Gedrehte Planke* 12 Bauch-Twist*	13 Schmetterling-Crunch 13 Adler-Crunch 13 Doppeltes D 13 Gedrehte Planke* 13 Bauch-Twist*	14 Schmetterling-Crunch 14 Adler-Crunch 14 Doppeltes D 14 Gedrehte Planke* 14 Bauch-Twist*	15 Schmetterling-Crunch 15 Adler-Crunch 15 Doppeltes D 15 Gedrehte Planke* 15 Bauch-Twist*	16 Schmetterling-Crunch 16 Adler-Crunch 16 Doppeltes D 16 Gedrehte Planke* 16 Bauch-Twist*
19	20	21	22	23	24

17 Schmetterling-Crunch 17 Adler-Crunch 17 Doppeltes D 17 Gedrehte Planke* 17 Bauch-Twist*	18 Schmetterling-Crunch 18 Adler-Crunch 18 Doppeltes D 18 Gedrehte Planke* 18 Bauch-Twist*	19 Schmetterling-Crunch 19 Adler-Crunch 19 Doppeltes D 19 Gedrehte Planke* 19 Bauch-Twist*	20 Schmetterling-Crunch 20 Adler-Crunch 20 Doppeltes D 20 Gedrehte Planke* 20 Bauch-Twist*	21 Schmetterling-Crunch 21 Adler-Crunch 21 Doppeltes D 21 Gedrehte Planke* 21 Bauch-Twist*	22 Schmetterling-Crunch 22 Adler-Crunch 22 Doppeltes D 22 Gedrehte Planke* 22 Bauch-Twist*
25	26	27	28	29	30