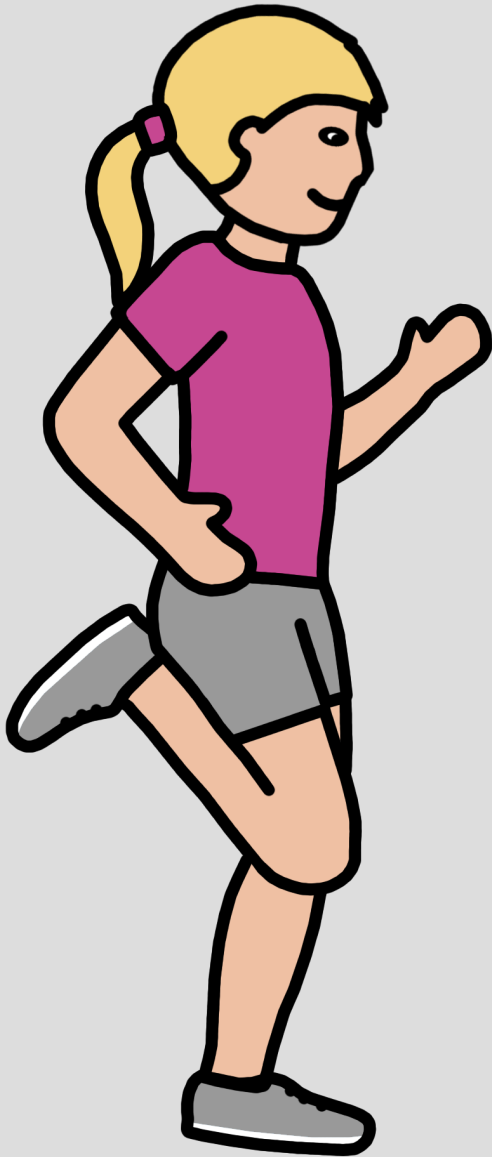


1 WOCHE

MINI  
FITNESS  
PLAN



# MINI **FITNESS** PLAN

**Henrik Lühr**

Mini-Fitness-Plan für 1 Woche

1. Auflage - Wesel, 2020

E-Mail: [info@vlamingo.de](mailto:info@vlamingo.de)

Internet: [www.vlamingo.de](http://www.vlamingo.de)

Anschrift: Weseler Dorfstraße 41, 21274 Wesel












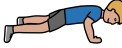


















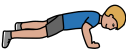







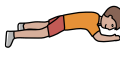












[www.vlamingo.de](http://www.vlamingo.de)

# MINI FITNESS PLAN

vlamingo.de

30 SEKUNDEN PRO ÜBUNG

	Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4	Übung 5	Übung 6	Übung 7	CHECK
<b>MONTAG</b>	 Hampelmann	 Kniebeugen	 Plank	 Anfersen	 Rumpfbeugen	 Kniehebelauf	 Radfahren	<input type="checkbox"/>
<b>DIENSTAG</b>	 Anfersen	 Strecksprünge	 Trizeps-Dips	 Kniebeugen	 Liegestütze	 Wandsitz	 Plank	<input type="checkbox"/>
<b>MITTWOCH</b>	 Kniebeugen	 Hampelmann	 Step-Ups	 Rumpfbeugen	 Trizeps-Dips	 Bergsteiger	 Flamingo	<input type="checkbox"/>
<b>DONNERSTAG</b>	 Strecksprünge	 Anfersen	 Kniebeugen	 Plank	 Wandsitz	 Radfahren	 Kniehebelauf	<input type="checkbox"/>
<b>FREITAG</b>	 Kniehebelauf	 Kniebeugen	 Liegestütze	 Anfersen	 Rumpfbeugen	 Einbeinsprünge	 Wandsitz	<input type="checkbox"/>
<b>SAMSTAG</b>	 Hampelmann	 Bergsteiger	 Step-Ups	 Plank	 Trizeps-Dips	 Flamingo	 Strecksprünge	<input type="checkbox"/>
<b>SONNTAG</b>	 Anfersen	 Radfahren	 Wandsitz	 Bergsteiger	 Step-Ups	 Trizeps-Dips	 Kniebeugen	<input type="checkbox"/>



**vlamingo**



# MINI **FITNESS** PLAN

## VIELEN DANK

Wir hoffen, dass euch und euren Schülerinnen und Schülern das Material gefällt. Über ein Feedback würden wir uns sehr freuen. Bei Fragen oder Problemen schickt uns gerne eine E-Mail an: [info@vlamingo.de](mailto:info@vlamingo.de).

## NUTZUNGSHINWEISE

Bitte berücksichtigt, dass wir viel Zeit und Liebe in die Gestaltung dieses Unterrichtsmaterials gesteckt haben. Alle Inhalte, insbesondere die Texte und die Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten.

Weitere Informationen findet ihr unter: [Lizenzen](#).



[www.vlamingo.de](http://www.vlamingo.de)