



STRETCHING BASICS | 8 WOCHEN TRAININGSPLAN

WOCHE	TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5	TAG 6	TAG 7
1	1.Einheit Basics Flow #1 (30 Min.)			2.Einheit Basics Flow #1 (30 Min.)		7 Min. Rücken	
2	1.Einheit Basics Flow #2 (30 Min.)			2.Einheit Basics Flow #2 (30 Min.)		2 x Rücken (4 + 7 Min.)	
3	1.Einheit Basics Flow #3 (30 Min.)	2 x Rücken (4 + 7 Min.)		2.Einheit Basics Flow #3 (30 Min.)	23 Min. Schulter/Nacken	8 Min. Relaxed Stretching	
4	1.Einheit Basics Flow #4 (30 Min.)	23 Min. Schulter/Nacken		2.Einheit Basics Flow #4 (30 Min.)	8 Min. Relaxed Stretching	21 Min. Relaxed Stretching #1	
5	1.Einheit Basics Flow #5 (30 Min.)	13 Min. Relaxed Stretching		2.Einheit Basics Flow #5 (30 Min.)	21 Min. Relaxed Stretching #1	21 Min. Relaxed Stretching #2	
6	1.Einheit Basics Flow #6 (30 Min.)	22 Min. Core Stabilität		2.Einheit Basics Flow #6 (30 Min.)	13 Min. Relaxed Stretching	21 Min. Relaxed Stretching #2	
7	1.Einheit Basics Flow #7 (30 Min.)	22 Min. Core Stabilität		2.Einheit Basics Flow #7 (30 Min.)	30 Min. Relaxed Stretching #1	30 Min. Relaxed Stretching #2	
8	1.Einheit Basics Flow #8 (45 Min.)	22 Min. Core Stabilität		2.Einheit Basics Flow #8 (45 Min.)	30 Min. Relaxed Stretching #1	30 Min. Relaxed Stretching #2	

■ lange Einheiten (30-45 Min.)

■ kurze Einheiten (4-23 Min.)