



# Onlinetraining TSV Bergen

04.05 - 31.05.2020



- Um teilzunehmen braucht ihr nur
- ein Handy oder einen Laptop
  - Sportklamotten und etwas zu trinken
  - ggf. eine Yoga- oder Trainingsmatte

Einfach am entsprechenden Tag kurz vor Beginn unter folgendem Link einwählen oder über die Meeting-ID (817 2094 4959) in Zoom finden und los geht's:

<https://us02web.zoom.us/j/81720944959?pwd=djJEMG9SQ1JnSlEwbVVveGYrbmZSZz09>

Passwort: **tsvbergen**

Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Datum	04. Mai	05. Mai	06. Mai	07. Mai	08. Mai	09. Mai	10. Mai
Uhrzeit	19.30 Uhr		19.30 Uhr		17.00 Uhr		
Inhalt (schwerpunkt- mäßig)	- Aufwärmen - HIIT Workout - Cool-Down		- Mobility - Beweglichkeit - Körperstabi/ Rumpfkraft		- Aufwärmen - Krafttraining (Beine, Brust, Trizeps) - Cool-Down		
Belastung	Hoch		Niedrig - Mittel		Mittel		

Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Datum	11. Mai	12. Mai	13. Mai	14. Mai	15. Mai	16. Mai	17. Mai
Uhrzeit	19.30 Uhr		19.30 Uhr		17.00 Uhr		
Inhalt (schwerpunkt- mäßig)	- Aufwärmen - HIIT Workout - Cool-Down		- Aufwärmen - Krafttraining (Bauch, Rücken, Schulter, Bizeps) - Cool-Down		- Mobility - Beweglichkeit - Körperstabi/ Rumpfkraft		
Belastung	Hoch		Mittel		Niedrig - Mittel		

Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Datum	18. Mai	19. Mai	20. Mai	21. Mai	22. Mai	23. Mai	24. Mai
Uhrzeit	19.30 Uhr		19.30 Uhr		17.00 Uhr		
Inhalt (schwerpunkt- mäßig)	- Aufwärmen - HIIT Workout - Cool-Down		- Mobility - Beweglichkeit - Körperstabi/ Rumpfkraft		- Aufwärmen - Krafttraining (Beine, Brust, Trizeps) - Cool-Down		
Belastung	Hoch		Niedrig - Mittel		Mittel		

Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Datum	25. Mai	26. Mai	27. Mai	28. Mai	29. Mai	30. Mai	31. Mai
Uhrzeit	19.30 Uhr		19.30 Uhr		17.00 Uhr		
Inhalt (schwerpunkt- mäßig)	- Aufwärmen - HIIT Workout - Cool-Down		- Aufwärmen - Krafttraining (Bauch, Rücken, Schulter, Bizeps) - Cool-Down		- Mobility - Beweglichkeit - Körperstabi/ Rumpfkraft		
Belastung	Hoch		Mittel		Niedrig - Mittel		