



Onlinetraining TSV Bergen

20.04 - 03.05.2020



- 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 und los geht's:

<https://zoom.us/j/95726382358>

Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Datum	20. Apr	21. Apr	22. Apr	23. Apr	24. Apr	25. Apr	26. Apr
Uhrzeit		19.30 Uhr		19.30 Uhr			19.00 Uhr
Inhalt (schwerpunkt- mäßig)		- Mobility - Beweglichkeit - Körperstabi/ Rumpfkraft		- Aufwärmen - HIIT Workout - Cool-Down			- Aufwärmen - Muskelaufbau/ Kraftausdauer - Cool-Down
Belastung		Niedrig - Mittel		Hoch			Mittel

Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Datum	27. Apr	28. Apr	29. Apr	30. Apr	01. Mai	02. Mai	03. Mai
Uhrzeit		19.30 Uhr		19.30 Uhr			19.00 Uhr
Inhalt (schwerpunkt- mäßig)		- Aufwärmen - HIIT Workout - Cool-Down		- Mobility - Beweglichkeit - Körperstabi/ Rumpfkraft			- Aufwärmen - Muskelaufbau/ Kraftausdauer - Cool-Down
Belastung		Hoch		Niedrig - Mittel			Mittel