

## Beispiel für einen Wochengymnastikplan **WGP**

**○ blau** – früh als Erstes

**○ rot** – im Tagesverlauf

Tägl. Gymnastik auf den Tag verteilt immer nach max. 3/4 Std. Arbeit	Boden-Gymnastik 3x Woche ○ ○ ○ irgendwann MO DI MI DO FR SA SO						
Powertraining 1x täglich	○	○	frei	○	○	○	frei
Knie – Hüfte – Beine – Bauch	○	○	○	○	○	○	frei
Ellenbogen Hand unter Schulter	○	○	○	○	○	○	frei
Schulter Hand über Schulter	○	○	frei	○	○	○	frei
Hals Nacken	○	○	frei	○	○	○	frei
Schulterzug li u. re	○	○	frei	○	○	○	frei
Armzug vorne und hinten li u. re	○	○	○	○	○	○	frei
Arme komplett li u. re	○	○	○	○	○	○	frei
Fußgelenke re u. li	○	○	○	○	○	○	frei
Kniedruck Übung 1x Wo	egal wann – ○						
Gummizug Training 3x Wo	Mo – Do – Sa ○ ○ ○						