

# TRAININGSPLAN FÜR SCHWANGERE

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Woche 1	Spazieren gehen	Yoga für Schwangere Folge 1: Sonnengruß	PAUSE	Krafttraining	Yoga für Schwangere Folge 7: Hüfte	PAUSE	Schwimmen oder locker Radfahren
Woche 2	Yoga für Schwangere Folge 3: Wirbelsäule	PAUSE	Spazieren gehen	Yoga für Schwangere Folge 4: Nacken & Schultern	PAUSE	Schwimmen oder locker Radfahren	Krafttraining
Woche 3	PAUSE	Yoga für Schwangere Folge 2: Beine	Krafttraining	PAUSE	Schwimmen oder locker Radfahren	Yoga für Schwangere Sanfte Morgenroutine	PAUSE
Woche 4	Yoga für Schwangere Folge 6: LWS	Spazieren gehen	PAUSE	Yoga für Schwangere Folge 5: Füße	Krafttraining	PAUSE	Yoga für Schwangere Folge 3: Wirbelsäule
Woche 5	Schwimmen oder locker Radfahren	PAUSE	Yoga für Schwangere Folge 4: Nacken & Schultern	Spazieren gehen	PAUSE	Krafttraining	Yoga für Schwangere Sanfte Morgenroutine
Woche 6	PAUSE	Yoga für Schwangere Folge 7: Hüfte	Krafttraining	PAUSE	Schwimmen oder locker Radfahren	Yoga für Schwangere Folge 6: LWS	PAUSE