

## Zum 5 Minutes Shaper

### Zum meinen Videos

	5 Mins Stufe	Wiederholungen	Set	Pause zwischen Set	Anmerkung	
Woche 1	1	15	3	ca. 45 sek		3 mal wöchentlich
Woche 2	1	15	3	ca. 45 sek		3 mal wöchentlich
Woche 3	1 und 2	15	3	ca. 45 sek	Ein Set auf 1 dann 2 Sets auf Stufe 2.	3 mal wöchentlich
Woche 4	1 und 2	15	3	ca. 45 sek	Zwei Sets auf 1 dann 1 Set auf Stufe 2.	3 mal wöchentlich
Woche 5	1 und 2	15	3	ca. 45 sek	Zwei Sets auf 1 dann 1 Set auf Stufe 2.	4 mal wöchentlich
Woche 6	2	15	3	ca. 50 sek		3 mal wöchentlich
Woche 7	2	20	3	ca. 50 sek		3 mal wöchentlich
Woche 8	2	25	3	ca. 50 sek		3 mal wöchentlich
Woche 9	2	30	3	ca. 50 sek		3 mal wöchentlich
Woche 10	2 und 3	15	3	ca. 50 sek	Ein Set auf 2 dann 2 Sets auf Stufe 3.	3 mal wöchentlich
Woche 11	2 und 3	15	3	ca. 50 sek	Zwei Sets auf 2 dann 1 Set auf Stufe 3.	3 mal wöchentlich
Woche 12	2 und 3	15	3	ca. 50 sek	Zwei Sets auf 2 dann 1 Set auf Stufe 3.	4 mal wöchentlich
Woche 13	2 und 3	20	3	ca. 60 sek	Zwei Sets auf 2 dann 1 Set auf Stufe 3.	4 mal wöchentlich
Woche 14	3	15	3	ca. 60 sek		3 mal wöchentlich
Woche 15	3	15	3	ca. 60 sek		4 mal wöchentlich
Woche 16	3	15	3	ca. 60 sek		3 mal wöchentlich
Woche 17	3	15	4	ca. 60 sek		3 mal wöchentlich
Woche 18	3	15	4	ca. 60 sek		3 mal wöchentlich
Woche 19	3	15	5	ca. 60 sek		2 mal wöchentlich
Woche 20	3	20	3	ca. 60 sek		3 mal wöchentlich
Woche 21	3	20	3	ca. 60 sek		3 mal wöchentlich
Woche 22	3	25	3	ca. 70 sek		3 mal wöchentlich
Woche 23	3	25	3	ca. 70 sek		3 mal wöchentlich
Woche 24	3	25	4	ca. 70 sek		3 mal wöchentlich
Woche 25	3	25	4	ca. 70 sek		3 mal wöchentlich
Woche 26	3	25	4	ca. 70 sek		3 mal wöchentlich
Woche 27	3 und 4	15	3	ca. 70 sek	Zwei Sets auf 3 dann 1 Set auf Stufe 4.	3 mal wöchentlich
Woche 28	3 und 4	15	3	ca. 70 sek	Zwei Sets auf 3 dann 1 Set auf Stufe 4.	3 mal wöchentlich
Woche 29	3 und 4	15	3	ca. 70 sek	Ein Set auf 3 dann 2 Sets auf Stufe 4.	3 mal wöchentlich
Woche 30	3 und 4	15	3	ca. 70 sek	Ein Set auf 3 dann 2 Sets auf Stufe 4.	3 mal wöchentlich