



TRAININGSPLAN 1.WOCHE

MONTAG	GANZKÖRPERWORKOUT	WIDERSTANDSBAND
DIENSTAG	CARDIOWORKOUT	
MITTWOCH	MOBILITYWORKOUT	
DONNERSTAG	GANZKÖRPERWORKOUT	KURZHANTELN
FREITAG	CARDIOWORKOUT	
SAMSTAG	MOBILITYWORKOUT	
SONNTAG	GANZKÖRPERWORKOUT	WIDERSTANDSBAND