



TRAININGSPLAN 2.WOCHE

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