



TRAININGSPLAN 3.WOCHE

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