



TRAININGSPLAN 5.WOCHE

MONTAG	CARDIOWORKOUT	
DIENSTAG	MOBILITYWORKOUT	
MITTWOCH	OBERKÖRPERWORKOUT	WIDERSTANDSBAND
DONNERSTAG	BEINE PO WORKOUT	WIDERSTANDSBAND
FREITAG	MOBILITYWORKOUT	
SAMSTAG	CARDIOWORKOUT	
SONNTAG	OBERKÖRPERWORKOUT	WIDERSTANDSBAND