



TRAININGSPLAN 8.WOCHE

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