



## **Workout to Go:** Dein Urlaub. Dein Training. Deine 10 Minuten.

### **TRAININGSPLAN 2.WOCHE**

MONTAG	MOBILITYWORKOUT	
DIENSTAG	OBERKÖRPERWORKOUT	WIDERSTANDBAND
MITTWOCH	BEINWORKOUT	MINIBAND
DONNERSTAG	MOBILITYWORKOUT	
FREITAG	RÜCKEN BRUST WORKOUT	WIDERSTANDBAND
SAMSTAG	SCHULTERN ARME WORKOUT	WIDERSTANDBAND
SONNTAG	MOBILITYWORKOUT	