



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

TRAININGSPLAN 1.WOCHE

MONTAG	GANZKÖRPERWORKOUT	WIDERSTANDSBAND
DIENSTAG	MOBILITYWORKOUT	
MITTWOCH	BEINWORKOUT	MINIBAND
DONNERSTAG	RÜCKEN BRUST WORKOUT	WIDERSTANDSBAND
FREITAG	MOBILITYWORKOUT	
SAMSTAG	SCHULTERN ARME WORKOUT	WIDERSTANDSBAND
SONNTAG	PO WORKOUT	MINIBAND