

TRAININGSPLAN AUGUST 24

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
			1 AKTIV & BELEBEND 10 MIN	2 BEINE FÜR STARTER 8 MIN	3 ENT SPANNUNG 25 MIN	4 GANZ KÖRPER WORKOUT 28 MIN
5 STEIF Ü50? 12 MIN	6 KNIE & HÜFTE STABILISIEREN 6 MIN	7 KONDITION AUFBAUEN 14 MIN	8 VIELSITZER & FEELGOOD 12 MIN	9 BAUCH MUSKELN & STOFF WECHSEL 12 MIN	10 TAILLE & BAUCH +CARDIO 20 MIN	11 RÜCKEN FLOW 15 MIN
12 GELENKE BEWEGEN 14 MIN	13 BEINE FÜR STARTER 8 MIN	14 KICK & WALK 17 MIN	15 KNIE & HÜFTE STABILISIEREN 6 MIN	16 KONDITION AUFBAUEN 14 MIN	17 ENT SPANNUNG 25 MIN	18 BESSER GEHEN 12 MIN
19 MORGEN STRETCH 15 MIN	20 GANZ KÖRPER FIT 11 MIN	21 TAILLE & BAUCH +CARDIO 20 MIN	22 AKTIV & BELEBEND 10 MIN	23 KNIE & HÜFTE STABILISIEREN 6 MIN	24 TAILLE & BAUCH +CARDIO 20 MIN	25 GANZ KÖRPER WORKOUT 28 MIN
26 MORGEN ROUTINE 12 MIN	27 AKTIV & BELEBEND 10 MIN	28 KICK & WALK 17 MIN	29 BEINE FÜR STARTER 8 MIN	30 VIELSITZER & FEELGOOD 12 MIN	31 ENT SPANNUNG 25 MIN	