

TRAININGSPLAN JUNI 24

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

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