

KW05/2020	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen	Zähneputzen	Zähneputzen	Zähneputzen	Zähneputzen	Zähneputzen	Ruhetag	
	Minentaucher-Serie		Krafttraining 7WP W1 T2	Schwimmen	Liegestütze		Krafttraining 7WP W1 T3
Mittag		Liegestütze	Liegestütze	Liegestütze Hand auf Ball			Laufen 16 km
Nachmittag	Weite Dreipunkt-Liegestütze	Enge Dreipunkt-Liegestütze			Liegestütze mit TRX		
Abend			Liegestütze Füße auf Ball	Liegestütze Hand auf Ball			Dehnen
	Schwimmen				Schwimmen		