

KW49/2020	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen	Ruhetag		Krafttraining - TwiK Liegestütze Beinheben Klimmzüge	Ruhetag		Krafttraining - TwiK Liegestütze Beinheben Klimmzüge Beinheben	Ruhetag
Mittag	Ruhetag	Freiwasser- schwimmen		Ruhetag	Freiwasser- schwimmen	FoG90	Ruhetag
Nachmittag	Ruhetag	Klimmzüge	Klimmzüge	Ruhetag	Klimmzüge	Klimmzüge	Ruhetag
Abend	Ruhetag	Krafttraining - TwiK Handstand- Liegestütze Brücke Liegestütze	Yoga	Ruhetag	Krafttraining - TwiK Liegestütze Beinheben Klimmzüge Handstand-Lie.		Ruhetag