

KW53/2020	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Morgen</b>	Krafttraining - TwiK Klimmzüge Kniebeugen Hst.-Liegestütze 3 Runden		Ruhetag	Krafttraining - TwiK Liegestütze Beinheben Brücken 3 Runden	Ruhetag		Krafttraining - TwiK Liegestütze Beinheben Kniebeugen 3 Runden
<b>Mittag</b>	Laufen	Freiwasser- schwimmen	Ruhetag	Freiwasser- schwimmen	Ruhetag	Laufen	
<b>Nachmittag</b>	Ab Wheel	Ab Wheel	Ruhetag	Ab Wheel	Ruhetag	Ab Wheel	Ab Wheel
<b>Abend</b>			Ruhetag		Ruhetag		