

KW 12/2022	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen	Krafttraining - FoG-10W Drücken	Krafttraining - FoG-10W Core	Schwimmen	Schwimmen Freiwasser	Ruhetag	Krafttraining - FoG-10W Ziehen	Ruhetag
Mittag					Ruhetag		Ruhetag
Nachmittag					Ruhetag		Ruhetag
Abend	Schwimmen				Ruhetag		Ruhetag