

KW 18/2022	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Morgen</b>	Krafttraining - FoG-10W Core	Krafttraining - FoG-10W Drücken	Ruhetag	Schwimmen	Krafttraining - FoG-10W Ziehen	Krafttraining - FoG-10W Cross	Ruhetag
<b>Mittag</b>			Ruhetag			Schwimmen	Ruhetag
<b>Nachmittag</b>			Ruhetag				Ruhetag
<b>Abend</b>	Schwimmen		Ruhetag				Ruhetag

- Liegestütze
- Sally-Up-Challenge
- Klimmzüge
- Handstand

Serien