

KW 20/2022	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen	Laufen - Locker	Krafttraining - FoG-10W Drücken	Ruhetag	Schwimmen	Krafttraining - FoG-10W Ziehen	Krafttraining - FoG-10W Cross	Ruhetag
Mittag			Ruhetag				Ruhetag
Nachmittag			Ruhetag				Ruhetag
Abend	Schwimmen		Ruhetag	Krafttraining - FoG-10W Core	Laufen - Locker		Ruhetag

- Liegestütze
- Sally-Up-Challenge
- Klimmzüge

- Serien
- Dehnen

Handstand