

KW 22/2022	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen	Krafttraining - FoG-90	Laufen - Locker	Schwimmen	Ruhetag	Krafttraining - FoG-90		Ruhetag
Mittag				Ruhetag			Ruhetag
Nachmittag				Ruhetag		Laufen - Locker	Ruhetag
Abend	Schwimmen		Krafttraining - FoG-90	Ruhetag	Schwimmen		Ruhetag

- Liegestütze
- Sally-Up-Challenge
- Klimmzüge

- Serien
- Dehnen
- Balance-Board

Handstand