

KW 26/2022	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen	Krafttraining - FoG-90	Krafttraining - FoG-90		Ruhetag	Schwimmen Freiwasser	Krafttraining - FoG-90	Ruhetag
Mittag				Ruhetag			Ruhetag
Nachmittag				Ruhetag	Laufen - Hügelig 7 km		Ruhetag
Abend	Laufen - Barfuß 6 km	Schwimmen	Laufen - GA1 8 km	Ruhetag			Ruhetag
Dehnen							
Keine Süßigkeiten							

Liegestütze

Sally-Up-Challenge

Klimmzüge

Handstand

Serien

Dehnen

Balance-Board