

KW 20/2023	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Morgen</b>	Krafttraining - FoG-10W Ziehen	Krafttraining - FoG-10W Drücken	Laufen - Tempo 5 km Test	Krafttraining - FoG-10W Core	Schwimmen	Krafttraining - FoG-10W Beine	Ruhetag
<b>Mittag</b>							Ruhetag
<b>Nachmittag</b>							Ruhetag
<b>Abend</b>	Laufen - Locker 8 km	Schwimmen	Krafttraining Handstand		Laufen - Gelände 13 km		Ruhetag
Dehnen							
Keine Süßigkeiten							

- Liegestütze
- Sally-Up-Challenge
- Maske

- Klimmzüge
- Handstand
- Sandsack

- Serien
- Dehnen
- Farmer's Walk

- Balance-Board
- Koordination