

KW 21/2023	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen	Krafttraining - FoG- 10W Ziehen	Krafttraining - FoG- 10W Drücken	Laufen - Locker 10 km	Krafttraining - FoG- 10W Core	Schwimmen	Krafttraining - FoG- 10W Beine	Laufen - Tempo 5 km
Mittag							
Nachmittag							
Abend	Schwimmen	Schwimmen			Laufen - Gelände 13 km		
Dehnen							
Keine Süßigkeiten							

- Liegestütze
- Sally-Up-Challenge
- Maske

- Klimmzüge
- Handstand
- Sandsack

- Serien
- Dehnen
- Farmer's Walk

- Balance-Board
- Koordination