

KW 34/2023	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Morgen</b>	Krafttraining - FoG- 10W Core	Fahrrad		Krafttraining - FoG- 10W Ziehen	Schwimmen	Krafttraining - FoG- 10W Kraftausdauer	
<b>Mittag</b>		Krafttraining - FoG- 10W Drücken					
<b>Nachmittag</b>							
<b>Abend</b>	Schwimmen	Fahrrad					
Dehnen							
Keine Süßigkeiten							

- Liegestütze
- Sally-Up-Challenge
- Maske

- Klimmzüge
- Handstand
- Sandsack

- Serien
- Dehnen
- Farmer's Walk

- Balance-Board
- Koordination