

KW 35/2023	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen	Krafttraining - FoG- 10W Core	Krafttraining - FoG- 10W Drücken		Schwimmen			Krafttraining - FoG- 10W Kraftausdauer
Mittag				Krafttraining - FoG- 10W Ziehen			
Nachmittag							
Abend	Schwimmen						
Dehnen							
Keine Süßigkeiten							

- Liegestütze
- Sally-Up-Challenge
- Maske

- Klimmzüge
- Handstand
- Sandsack

- Serien
- Dehnen
- Farmer's Walk

- Balance-Board
- Koordination