

Wöchentliche Trainingsübersicht

Erhöhe Autophagie · Montag bis Sonntag

17

Einzigartige Einträge

34

Geplante Vorkommen

7

Aktive Tage

342 min

Geplante Zeit

Eintrag	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Gesamt
Crosstrainer Z2 Kardio					X			1
Crosstrainer Z3 Kardio				X				1
Crosstrainer Z4 Kardio			X					1
Norwegisches 4x4-HIIT auf dem Crosstrainer (Z5) Kardio	X							1
Fünfminütige Ganzkörper-Stretchingroutine Flexibilität	X	X	X	X				4
Beinpresse Hypertrophie		X						1
Hammercurl Hypertrophie		X						1
Hüftabduktion stehend am Kabel Hypertrophie		X						1
Kabel-Seitheben Hypertrophie		X						1
Maschinenrudern mit breiten Ellenbogen Hypertrophie		X						1
Reverse Crunch Hypertrophie	X		X	X				3
Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln Hypertrophie		X						1
Sitzender Beinbeuger Hypertrophie		X						1
Unterstützter oder freier Klimmzug Hypertrophie		X						1

Eintrag	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Gesamt
Wadenheben sitzend Hypertrophie		X						1
VILPA: Unterarmstütz Vilpa	X	X	X	X	X	X	X	7
VILPA: Wandsitz-Intervalle Vilpa	X	X	X	X	X	X	X	7