

# Wöchentliche Trainingsübersicht

Keto Veganisch · Montag bis Sonntag

5

Einzigartige Einträge

5

Geplante Vorkommen

1

Aktive Tage

54 min

Geplante Zeit

| Eintrag                                                | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So | Gesamt |
|--------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|--------|
| Norwegisches 4x4-HIIT auf dem Crosstrainer (Z5) Cardio | X  |    |    |    |    |    |    | 1      |
| Fünfminütige Ganzkörper-Stretchingroutine Flexibilität | X  |    |    |    |    |    |    | 1      |
| Reverse Crunch Hypertrophie                            | X  |    |    |    |    |    |    | 1      |
| VILPA: Unterarmstütz Vilpa                             | X  |    |    |    |    |    |    | 1      |
| VILPA: Wandsitz-Intervalle Vilpa                       | X  |    |    |    |    |    |    | 1      |