

Wöchentliche Trainingsübersicht

Wasserfasten + Elektrolyten · Montag bis Sonntag

7

Einzigartige Einträge

29

Geplante Vorkommen

7

Aktive Tage

244 min

Geplante Zeit

Eintrag	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Gesamt
Gehen Z1 (Aufwärmen) Kardio		X	X		X	X	X	5
Norwegisches 4x4-HIIT auf dem Crosstrainer (Z5) Kardio	X							1
Fünfminütige Ganzkörper-Stretchingroutine Flexibilität	X	X	X	X	X	X	X	7
High-Bar-Kniebeuge Hypertrophie				X				1
Reverse Crunch 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