Wöchentliche Trainingsübersicht

Edition 2026 · Woche 9 · Wasserfasten + Elektrolyten · Montag bis Sonntag

9	29	7	241 min
Einzigartige Einträge	Geplante Vorkommen	Aktive Tage	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: Beckenbodenkontraktionen (Kegel) **Vilpa**		X		X		X		3
VILPA: Isometrischer Split Squat **Vilpa**		X		X		X		3
VILPA: Unterarmstütz **Vilpa**	X		X		X		X	4
VILPA: Wandsitz-Intervalle **Vilpa**	X		X		X		X	4