

Wöchentliche Trainingsübersicht

Maximales Muskelwachstum · 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