

MEIN **VIBES** TV TRAININGSPLAN

Trainingsziel: Kraft & Muskelaufbau

Trainingsintensität: Leicht | Trainingshäufigkeit 5x pro Woche

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1	<u>Pilates #20</u> <u>Functional</u>	<u>Back #9</u> <u>Level 2</u>		<u>Pilates #15</u> <u>Stabilisation</u>	<u>Fitness #13</u> <u>Level 1</u>	<u>Yoga #3</u> <u>Mobility</u>	
Woche 2	<u>Pilates #21</u> <u>Posterior</u>		<u>Fitness #1</u> <u>Level 2</u>	<u>Barre #6</u> <u>Posture</u>		<u>Back #3</u> <u>Miniband</u>	<u>Pilates #26</u> <u>Yogilates</u>
Woche 3		<u>Fitness #10</u> <u>Level 2</u>	<u>Yoga #1</u> <u>Power</u>	<u>Fitness #8</u> <u>Level 3</u>	<u>Rehab #14</u> <u>Stretching I</u>	<u>Pilates #4</u> <u>Core</u>	
Woche 4	<u>Fitness #15</u> <u>Level 2</u>	<u>Barre #2</u> <u>Posture</u>		<u>Pilates #27</u> <u>Flow</u>	<u>Rehab #15</u> <u>Stretching II</u>	<u>Fitness #11</u> <u>Level 3</u>	