

MEIN **VIBES** TV TRAININGSPLAN

Trainingsziel: Kraft & Muskelaufbau

Trainingsintensität: Leicht | Trainingshäufigkeit 2x pro Woche

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1		<u>Back #6</u> <u>Level 1</u>			<u>Back #10</u> <u>Level 1</u>		
Woche 2		<u>Pilates #5</u> <u>Beginner</u>			<u>Back #14</u> <u>Level 2</u>		
Woche 3		<u>Back #13</u> <u>Level 3</u>			<u>Fitness #3</u> <u>Level 2</u>		
Woche 4		<u>Fitness #2</u> <u>Level 2</u>			<u>Fitness #8</u> <u>Level 3</u>		