

MEIN **VIBES** TV TRAININGSPLAN

Trainingsziel: Kraft & Muskelaufbau

Trainingsintensität: Leicht | Trainingshäufigkeit 3x pro Woche

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1	<u>Pilates #1 Beginner</u>		<u>Fitness #6 Level 1</u>		<u>Back #10 Level 1</u>		
Woche 2	<u>Fitness #9 Level 1</u>		<u>Back #3 MiniBand</u>		<u>Pilates #9 Posture</u>		
Woche 3		<u>Fitness #15 Level 2</u>		<u>Back #13 Level 3</u>		<u>Rehab #2 Regeneration</u>	
Woche 4	<u>Pilates #8 Powerhouse</u>		<u>Fitness #13 Level 1</u>		<u>Fitness #16 Level 2</u>		