

MEIN **VIBES** TV TRAININGSPLAN

Trainingsziel: Kraft & Muskelaufbau

Trainingsintensität: Mittel | Trainingshäufigkeit 2x pro Woche

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1		<u>Fitness #5</u> <u>Flow In</u>			<u>Fitness #15</u> <u>Level 2</u>		
Woche 2	<u>Strength #8</u> <u>Beginner</u>				<u>Fitness #14</u> <u>Towel</u>		
Woche 3		<u>Strength #8</u> <u>Beginner</u>			<u>Fitness #1</u> <u>Level 2</u>		
Woche 4	<u>Strength #8</u> <u>Beginner</u>			<u>Strength #3</u> <u>Equipped</u>			