

MEIN **VIBES** TV TRAININGSPLAN

Trainingsziel: Kraft & Muskelaufbau

Trainingsintensität: Leicht | Trainingshäufigkeit 4x pro Woche

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1	<u>Back #10</u> <u>Level 1</u>		<u>Fitness #9</u> <u>Level 1</u>	<u>Yoga #1</u> <u>Power</u> <u>Beginner</u>		<u>Back #1</u> <u>Level 2</u>	
Woche 2	<u>Fitness #13</u> <u>Level 1</u>		<u>Back #7</u> <u>Level 2</u>		<u>Pilates #18</u> <u>Basics</u>		<u>Rehab #8</u> <u>Fascia</u> <u>Yoga I</u>
Woche 3	<u>Back #8</u> <u>Level 3</u>	<u>Pilates #15</u> <u>Stabilisation</u>		<u>Fitness #5</u> <u>Flow In</u>	<u>Back #6</u> <u>Level 1</u>		
Woche 4	<u>Fitness #8</u> <u>Level 3</u>	<u>Yoga #36</u> <u>Static</u>		<u>Fitness #11</u> <u>Level 3</u>	<u>Rehab #9</u> <u>Fascia</u> <u>Yoga II</u>		