

MEIN **VIBES** TV TRAININGSPLAN

Trainingsziel: Kraft & Muskelaufbau

Trainingsintensität: Mittel | Trainingshäufigkeit 3x pro Woche

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1	<u>Fitness #10</u> <u>Level 2</u>		<u>Fitness #7</u> <u>Level 2</u>		<u>Pilates #14</u> <u>Rotations</u>		
Woche 2	<u>Strength #5</u> <u>Superband</u>		<u>Fitness #2</u> <u>Level 2</u>		<u>Strength #2</u> <u>Superband</u>		
Woche 3		<u>Strength #5</u> <u>Superband</u>		<u>Strength #2</u> <u>Superband</u>		<u>Rehab #10</u> <u>Mobility</u>	
Woche 4	<u>Core #6</u> <u>Superband</u>		<u>Body #12</u> <u>Level 2</u>		<u>Strength #9</u> <u>Superband</u>		