

MEIN **VIBES** TV TRAININGSPLAN

Trainingsziel: Kraft & Muskelaufbau

Trainingsintensität: Mittel | Trainingshäufigkeit 4x pro Woche

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1	<u>Fitness #15</u> <u>Level 2</u>		<u>Fitness #2</u> <u>Level 2</u>	<u>Pilates #10</u> <u>Core</u>		<u>Strength #8</u> <u>Beginner</u>	
Woche 2	<u>Fitness #16</u> <u>Level 2</u>		<u>Strength #8</u> <u>Beginner</u>	<u>Yoga #9</u> <u>Backbend</u>		<u>Fitness #14</u> <u>Towel</u>	
Woche 3	<u>Strength #6</u> <u>Equipped</u>	<u>Pilates #2</u> <u>Strength</u>		<u>Core #7</u> <u>Beginner</u>		<u>Fitness #4</u> <u>Level 3</u>	
Woche 4	<u>Strength #6</u> <u>Equipped</u>	<u>Rehab #10</u> <u>Mobility</u>		<u>Strength #3</u> <u>Equipped</u>		<u>Core #5</u> <u>Equipped</u>	