

MEIN **VIBES** TV TRAININGSPLAN

Trainingsziel: Kraft & Muskelaufbau

Trainingsintensität: Schwer | Trainingshäufigkeit 2x pro Woche

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1		<u>Fitness #4</u> <u>Level 3</u>			<u>Strength #7</u> <u>Equipped</u>		
Woche 2	<u>Strength #4</u> <u>Bodyweight</u>				<u>Strength #7</u> <u>Equipped</u>		
Woche 3	<u>Strength #7</u> <u>Equipped</u>		<u>Fitness #11</u> <u>Level 3</u>				
Woche 4	<u>Strength #4</u> <u>Bodyweight</u>			<u>Strength #7</u> <u>Equipped</u>			