

MEIN **VIBES** TV TRAININGSPLAN

Trainingsziel: Kraft & Muskelaufbau

Trainingsintensität: Schwer | Trainingshäufigkeit 3x pro Woche

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1	<u>Strength #3</u> <u>Equipped</u>		<u>Strength #1</u> <u>Bodyweight</u>		<u>Fitness #11</u> <u>Level 3</u>		
Woche 2	<u>Omega #6</u> <u>Equipped</u>	<u>Alpha #5</u> <u>Equipped</u>		<u>Body #12</u> <u>Level 2</u>			
Woche 3	<u>Omega #6</u> <u>Equipped</u>		<u>Alpha #5</u> <u>Equipped</u>		<u>Core #2</u> <u>Equipped</u>		
Woche 4	<u>Omega #4</u> <u>Bodyweight</u>	<u>Alpha #3</u> <u>Bodyweight</u>		<u>Core #1</u> <u>Superband</u>			