

MEIN **VIBES** TV TRAININGSPLAN

Trainingsziel: Kraft & Muskelaufbau

Trainingsintensität: Schwer | Trainingshäufigkeit 4x pro Woche

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1	<u>Strength #5 Superband</u>		<u>Core #6 Superband</u>	<u>Yoga #5 Strength</u>		<u>Strength #5 Superband</u>	
Woche 2	<u>Omega #9 Equipped</u>	<u>Alpha #8 Equipped</u>		<u>Rehab #2 Regeneration</u>		<u>Strength #6 Equipped</u>	
Woche 3	<u>Omega #9 Equipped</u>	<u>Alpha #8 Equipped</u>		<u>Core #5 Equipped</u>		<u>Strength #6 Equipped</u>	
Woche 4	<u>Body #12 Level 2</u>	<u>Pilates #10 Core</u>		<u>Omega #9 Equipped</u>	<u>Alpha #8 Equipped</u>		