Power Fitness Place Wochen Trainingsplan

Power Plate

30 Minuten

Power Flow

45 Minuten: Mix von Kraft, Koordination und Beweglichkeit mit Übungen von Pilates und Yoga

Circle

45 Minuten: Intervall Kraft und Ausdauer

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07:30	07:45	07:30	07:30	07:30
08:15	08:15	08:00	08:00	07:50
	08:45	08:30	08:30	
09:00	09:15	09:00	09:00	08:40
09:30	09:45	09:30	09:30	
10:00		10:00	10:00	09:30
			10:30	
		10:50		10:20
	11:30			
	12:00			
		16:30		
17:00	17:00	17:00	17:00	
17:30	17:30	17:30	17:30	
18:00		18:10		
18:30	18:30		18:30	
	19:05	19:00	19:05	
19:15		19:30		
19:45		20:00	20:00	