

OP1/2 = Oberschenkel/Po B = Bauchübung R = Rücken-Übung

Mo. 01.03.	Di. 02.03.	Mi. 03.03.	Do. 04.03.	Fr. 05.03.	Sa. 06.03.	So. 07.03.
20 OP1	20 OP1	20 OP1	PAUSE	21 OP1	21 OP1	21 OP1
10 OP2	10 OP2	10 OP2		11 OP2	11 OP2	11 OP2
10 B	10 B	11 B		11 B	12 B	12 B
5 R	6 R	7 R		8 R	9 R	10 R

Mo. 08.03.	Di. 09.03.	Mi. 10.03.	Do. 11.03.	Fr. 12.03.	Sa. 13.03.	So. 14.03.
PAUSE	22 OP1	22 OP1	22 OP1	PAUSE	23 OP1	23 OP1
	12 OP2	12 OP2	12 OP2		13 OP2	13 OP2
	13 B	13 B	14 B		14 B	15 B
	11 R	12 R	13 R		14 R	15 R

Mo. 15.03.	Di. 16.03.	Mi. 17.03.	Do. 18.03.	Fr. 19.03.	Sa. 20.03.	So. 21.03.
23 OP1	PAUSE	24 OP1	24 OP1	24 OP1	PAUSE	25 OP1
13 OP2		14 OP2	14 OP2	14 OP2		15 OP2
15 B		16 B	16 B	17 B		17 B
16 R		17 R	18 R	19 R		20 R

Mo. 22.03.	Di. 23.03.	Mi. 24.03.	Do. 25.03.	Fr. 26.03.	Sa. 27.03.	So. 28.03.	Mo. 29.03.	Di. 30.03.	Mi. 31.03.
25 OP1	25 OP1	PAUSE	26 OP1	26 OP1	26 OP1	PAUSE	27 OP1	27 OP1	27 OP1
15 OP2	15 OP2		16 OP2	16 OP2	16 OP2		17 OP2	17 OP2	17 OP2
18 B	18 B		19 B	19 B	20 B		21 B	21 B	21 B
21 R	22 R		23 R	24 R	25 R		26 R	26 R	26 R



Fitness Challenge

März 2021