WORKOUT-KALENDER

STRONG BY ZUMBA | STRONG 30

#STRONGER4ALS
30-DAY CHALLENGE

MONAT						
SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
MACH DICH BEREIT	SBZ-KURS	TRAINING DEHNBARKEIT	SBZ-KURS	TRAINING CARDIO	SBZ-KURS	TRAINING DEHNBARKEIT BONUSWOCHE 1
ERHOLUNG	SBZ-KURS	TRAINING DEHNBARKEIT	SBZ-KURS	TRAINING CARDIO	SBZ-KURS	TRAINING CARDIO BONUSWOCHE 2
ERHOLUNG	SBZ-KURS	TRAINING DEHNBARKEIT	SBZ-KURS	TRAINING CARDIO	SBZ-KURS	TRAINING DEHNBARKEIT BONUSWOCHE 3
ERHOLUNG	SBZ-KURS	TRAINING DEHNBARKEIT	SBZ-KURS	TRAINING CARDIO	SBZ-KURS	TRAINING CARDIO BONUSWOCHE 4

TRAINING: Toning, Gewichte, Wassergymnastik, Yoga **DEHNBARKEIT:** Dehnübungen, Tai Chi **CARDIO:** Spinning-Kurse, Zumba-Kurs, Joggen, Gehen, Wassergymnastik

DEHNEN: **WARM-UP:** Vor jedem Workout solltest du dich angemessen aufwärmen. **COOL-DOWN:** Dehnübungen für 10 bis 15 Minuten nach jedem Workout fördern die Flexibilität.