

SAISONVORBEREITUNG - AUSDAUERPLÄNE

FIT & GESUND DURCH DEN SOMMER & IN DIE NEUE SAISON STARTEN

Trainingsplan 8 Wochen:
Woche 1
Woche 2
Woche 3
Woche 4
WOCHE 4
Woche 5
Woche 6
Woche 7
Woche 8