

Trainingsplan für den Adventskalender

Unterarmstütz / Front Plank		01.12	02.12	03.12	04.12	05.12	06.12	07.12	08.12	09.12	Kommentar
											https://youtu.be/XKvXNJc4QNM
	10.12	11.12	12.12	13.12	14.12	15.12	16.12	17.12	18.12		
	19.12	20.12	21.12	22.12	23.12	24.12					
Seitstütz / Side Plank		01.12	02.12	03.12	04.12	05.12	06.12	07.12	08.12	09.12	Kommentar
											https://youtu.be/XKvXNJc4QNM
	10.12	11.12	12.12	13.12	14.12	15.12	16.12	17.12	18.12		
	19.12	20.12	21.12	22.12	23.12	24.12					
Kniebeugen / Squats		01.12	02.12	03.12	04.12	05.12	06.12	07.12	08.12	09.12	Kommentar
											https://youtu.be/EXIMxtJ4vkE
	10.12	11.12	12.12	13.12	14.12	15.12	16.12	17.12	18.12		
	19.12	20.12	21.12	22.12	23.12	24.12					