

Trainingsplan Frauen Eisenharz Januar – Mai 2012

Mittwoch, 11.01.2012	Stepp 1 & BBP
Mittwoch, 18.01.2012	Stepp 2 & Kraftausdauer
Mittwoch, 25.01.2012	Wirbelsäulengymnastik
Mittwoch, 01.02.2012	Gym am Overball
Mittwoch, 08.02.2012	Flexistunde
Mittwoch, 15.02.2012	Pilates 1
Mittwoch, 22.02.2012	Aschermittwoch
Mittwoch, 29.02.2012	Pilates 2
Mittwoch, 07.03.2012	Mixed Workout
Mittwoch, 14.03.2012	Stepp Together
Mittwoch, 21.03.2012	Be Balanced
Mittwoch, 28.03.2012	Cardio Fit -
Mittwoch, 04.04.2012	BBP
Mittwoch, 11.04.2012	Yoga Einsteiger 1
Mittwoch, 18.04.2012	Yoga Einsteiger 2
Mittwoch, 25.04.2012	Flexi & more
Mittwoch, 02.05.2012	Surprise
Mittwoch, 09.05.2012	Double Stepp
Mittwoch, 16.05.2012	Pilates
Mittwoch, 23.05.2012	Hanteltraining

Wenn wir evt. für den Auftritt am 05. Mai üben müssen, verschiebt sich unser Trainingsplan kurzfristig.