

Trainingsplan Frauen Eisenharz September – Dezember 2009

Mittwoch, 09.09.2009	Step Elemental 1
Mittwoch, 16.09.2009	Step Elemental 2
Mittwoch, 23.09.2009	Bauch & Rückentraining
Mittwoch, 30.09.2009	Aerobic Mixed anschl. Riegenversammlung
Mittwoch, 07.10.2009	BBP
Mittwoch, 14.10.2009	Step Variations
Mittwoch, 21.10.2009	Flexibar
Mittwoch, 28.10.2009	Cardio 1
Mittwoch, 04.11.2009	Cardio 2
Mittwoch, 11.11.2009	Iron Workout
Mittwoch, 18.11.2009	Pilates 1
Mittwoch, 25.11.2009	Pilates2
Mittwoch, 02.12.2009	Step/ BBP
Mittwoch, 09.12.2009	Skigym 1
Mittwoch, 16.12..2009	Skigym 2

Die Bezeichnungen 1 und 2 bedeuten immer einen Aufbau und zugleich Steigerung einer Trainingseinheit. Da Dagmar und ich uns das Training aufteilen, sind Änderungen vorbehalten!!!