

Woche 1

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout							
Auswahl							

Woche 2

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout							
Auswahl							

Woche 3

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout							
Auswahl							

Woche 4

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout							
Auswahl							

Woche 5

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout							
Auswahl							

Woche 6

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout							
Auswahl							



Woche 7

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout							
Auswahl							

Woche 8

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout							
Auswahl							

Woche 9

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout							
Auswahl							

Woche 10

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout							
Auswahl							

Woche 11

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout							
Auswahl							

Woche 12

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout							
Auswahl							



Woche 13
Pause

