

6 WO - Workout

Liegestütz & Trizeps am MO / DI / DO

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
13	401 - Nacken 402 - Nacken & Schulter 101 - Rücken stärken 105 - Rücken Theraband	603 - Tennisarm 201 - Hüftbeuger 205 - Adduktoren 202 - Beine Workout	Rotatix / Fersensitz 501 - Seniorengymnastik 502 - Dehnübungen	301 - Rumpf stärken 302 - Bauch & Rücken 403 - Wirbelsäule	Rotatix / Fersensitz 501 - Seniorengymnastik 503 - Dehnen Hüft/Rück
14	603 - Tennisarm 701 - Leiste / Adduktoren 102 - Rücken stärken 204 - Beine stärken	304 - Bauch unten 306 - Bauchspeck 403 - Wirbelsäule 404 - Schulter verspannt	Rotatix / Fersensitz 501 - Seniorengymnastik 502 - Dehnübungen	103 - Rücken oben 104 - Rücken Theraband 203 - Knie Übungen 305 - Rumpf Workout	Rotatix / Fersensitz 501 - Seniorengymnastik 503 - Dehnen Hüft/Rück
15	603 - Tennisarm 201 - Hüftbeuger 205 - Adduktoren 202 - Beine Workout	301 - Rumpf stärken 701 - Leiste / Adduktoren 403 - Wirbelsäule	Rotatix / Fersensitz 501 - Seniorengymnastik 502 - Dehnübungen	603 - Tennisarm 307 - Bauch Workout 102 - Rücken stärken 204 - Beine stärken	Rotatix / Fersensitz 501 - Seniorengymnastik 503 - Dehnen Hüft/Rück
16	106 - Rücken aufbau 405 - Wirbelsäule 702 - Leiste / Adduktoren	401 - Nacken 402 - Nacken & Schulter 101 - Rücken stärken 105 - Rücken Theraband	Rotatix / Fersensitz 501 - Seniorengymnastik 502 - Dehnübungen	603 - Tennisarm 201 - Hüftbeuger 205 - Adduktoren 202 - Beine Workout	Rotatix / Fersensitz 501 - Seniorengymnastik 503 - Dehnen Hüft/Rück
17	301 - Rumpf stärken 302 - Bauch & Rücken 403 - Wirbelsäule	603 - Tennisarm 701 - Leiste / Adduktoren 102 - Rücken stärken 204 - Beine stärken	Rotatix / Fersensitz 501 - Seniorengymnastik 502 - Dehnübungen	304 - Bauch unten 306 - Bauchspeck 403 - Wirbelsäule 404 - Schulter verspannt	Rotatix / Fersensitz 501 - Seniorengymnastik 503 - Dehnen Hüft/Rück

18	103 - Rücken oben 104 - Rücken Theraband 203 - Knie Übungen 305 - Rumpf Workout	603 - Tennisarm 201 - Hüftbeuger 205 - Adduktoren 202 - Beine Workout	Rotatix / Fersensitz 501 - Seniorengymnastik 502 - Dehnübungen	301 - Rumpf stärken 701 - Leiste / Adduktoren 403 - Wirbelsäule	Rotatix / Fersensitz 501 - Seniorengymnastik 503 - Dehnen Hüft/Rück
19	603 - Tennisarm 307 - Bauch Workout 102 - Rücken stärken 204 - Beine stärken	106 - Rücken aufbau 405 - Wirbelsäule 702 - Leiste / Adduktoren	Rotatix / Fersensitz 501 - Seniorengymnastik 502 - Dehnübungen	401 - Nacken 402 - Nacken & Schulter 101 - Rücken stärken 105 - Rücken Theraband	Rotatix / Fersensitz 501 - Seniorengymnastik 503 - Dehnen Hüft/Rück
20	603 - Tennisarm 201 - Hüftbeuger 205 - Adduktoren 202 - Beine Workout	301 - Rumpf stärken 302 - Bauch & Rücken 403 - Wirbelsäule	Rotatix / Fersensitz 501 - Seniorengymnastik 502 - Dehnübungen	603 - Tennisarm 701 - Leiste / Adduktoren 102 - Rücken stärken 204 - Beine stärken	Rotatix / Fersensitz 501 - Seniorengymnastik 503 - Dehnen Hüft/Rück
21	304 - Bauch unten 306 - Bauchspeck 403 - Wirbelsäule 404 - Schulter verspannt	103 - Rücken oben 104 - Rücken Theraband 203 - Knie Übungen 305 - Rumpf Workout	Rotatix / Fersensitz 501 - Seniorengymnastik 502 - Dehnübungen	603 - Tennisarm 201 - Hüftbeuger 205 - Adduktoren 202 - Beine Workout	Rotatix / Fersensitz 501 - Seniorengymnastik 503 - Dehnen Hüft/Rück
22	301 - Rumpf stärken 701 - Leiste / Adduktoren 403 - Wirbelsäule	603 - Tennisarm 307 - Bauch Workout 102 - Rücken stärken 204 - Beine stärken	Rotatix / Fersensitz 501 - Seniorengymnastik 502 - Dehnübungen	106 - Rücken aufbau 405 - Wirbelsäule 702 - Leiste / Adduktoren	Rotatix / Fersensitz 501 - Seniorengymnastik 503 - Dehnen Hüft/Rück