

Trainingsplan

Thema:

Movement Routine - Raus aus dem Sitzen rein in die Bewegung



Was ist zu tun ?	Wiederholungen oder Zeit	Hinweise	Sonstiges	Notizen für dich
Öffner:				
Mobility Warmup				
Basic Übungen				
Movement Routine Basic/Flows				

Notizen:

TO DO

