

SCHÖN UND SCHMERZFREI - 8 WOCHEN ZUM STARKEN RÜCKEN

ZIELE

-
-
-

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

43 min
MODUL 1
KOMPLETT

10 min
MOBILISATION

25 min
WARMUP &
KRÄFTIGUNG

9 min
ENTSPANNUNG

5 min
WARMUP ODER
DEIN FAVORIT

50 min
MODUL 2
KOMPLETT

7 min
MOBILISATION

35 min
WARMUP &
KRÄFTIGUNG

10 min
ENTSPANNUNG

5 min
WARMUP ODER
DEIN FAVORIT

52 min
MODUL 3
KOMPLETT

9 min
MOBILISATION

30 min
WARMUP &
KRÄFTIGUNG

15 min
ENTSPANNUNG

5 min
WARMUP ODER
DEIN FAVORIT

52 min
MODUL 4
KOMPLETT

7 min
MOBILISATION

40 min
WARMUP &
KRÄFTIGUNG

9 min
ENTSPANNUNG

5 min
WARMUP ODER
DEIN FAVORIT

52 min
MODUL 5
KOMPLETT

9 min
MOBILISATION

32 min
WARMUP &
KRÄFTIGUNG

12 min
ENTSPANNUNG

5 min
WARMUP ODER
DEIN FAVORIT

To Do LISTE

-
-
-
-
-

MONAT

JAHR

ZIELE

○

○

○

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
53 Min MODUL 6 KOMPLETT			8 Min MOBILISATION	37 Min WARMUP & KRÄFTIGUNG	8 Min ENTSPANNUNG	5 Min WARMUP ODER DEIN FAVORIT	
53 Min MODUL 7 KOMPLETT			8 Min MOBILISATION	35 Min WARMUP & KRÄFTIGUNG	11 Min ENTSPANNUNG	5 Min WARMUP ODER DEIN FAVORIT	
50 Min MODUL 8 KOMPLETT			5 Min MOBILISATION	34 Min WARMUP & KRÄFTIGUNG	12 Min ENTSPANNUNG	5 Min WARMUP ODER DEIN FAVORIT	

To Do LISTE

○

○

○

○

○

CELEBRATE! CONGRATULATIONS!!

YOU DID IT!