

# Wochen Trainingsplan

**Power Plate**

30 Minuten

**TRX**

30 Minuten

**Circle**

45 Minuten: Intervall Kraft und Ausdauer

**PILATES**

45 Minuten

Montag
7:00
07:30
8:15
09:00
09:30
10:00
10:30
11:00
11:30
12:00
12:30
13:00
13:30
14:00
14:30
15:00
15:30
16:00
16:30
17:00
17:30
18:00
18:50
19:45
20:30
21:00

Dienstag
07:00
07:30
08:00
08:30
09:05
10:00
10:30
11:00
11:30
12:00
12:30
13:00
13:30
14:00
14:30
15:00
15:30
16:00
16:30
17:30
18:30
19:05
20:00
20:30
21:00

Mittwoch
07:00
07:30
08:00
08:00
09:00
09:30
10:00
10:30
11:00
11:30
12:00
12:30
13:00
13:30
14:00
14:30
15:00
15:30
16:00
16:30
17:00
17:30
18:05
19:00
19:50
20:30
21:00

Donnerstag
07:00
07:30
08:00
08:30
09:00
09:30
10:00
10:30
11:00
11:30
12:00
13:00
13:30
14:00
14:30
15:00
15:30
16:00
16:30
17:00
17:30
18:30
19:05
20:00
20:30
21:00

Freitag
07:00
07:30
08:00
08:50
09:45
10:30
11:00
11:30
12:00
12:30
13:00
13:30
14:00
14:30
15:00
15:30
16:00
16:30
17:00
17:30
18:00
18:30
19:00
19:30
20:00
20:30
21:00

Samstag
07:00
07:30
08:00
09:05
10:00
11:00
11:30
12:00