

Dokumentation Heimtraining

Name: _____



	1. Training Mittelkörperchoreo Handstände 3 Übungen Extrablatt	2. Training	3. Zusatz- training	Individuell Joggen, Wiederholung Mittelkörperchoreo, Yoga, Pilates...
2. KW (15.-17.01.)				
3. KW (18.-24.01.)				
4. KW (25.-31.01.)				
5. KW (01.-07.02.)				
6. KW (08.-14.02.)				
7. KW (15.-21.02.)				
8. KW (22.-28.02.)				
9. KW (01.-07.03.)				
10. KW (08.-14.03.)				
11. KW (15.-21.03.)				
12. KW (22.-28.03.)				

