

# Trainingsplan "Challenge Strandfigur"

## Modul I: Bauch-Challenge

Montag	Mittwoch	Freitag	Sonntag
Montag	Mittwoch	Freitag	Sonntag
Montag	Mittwoch	Freitag	Sonntag
Montag	Mittwoch	Freitag	Sonntag

## Modul II: Bauch & Rücken

Montag	Mittwoch	Freitag	Sonntag
Montag	Mittwoch	Freitag	Sonntag
Montag	Mittwoch	Freitag	Sonntag
Montag	Mittwoch	Freitag	Sonntag

## Modul III: Bauch, Rücken & Beine

Montag	Mittwoch	Freitag	Sonntag
Montag	Mittwoch	Freitag	Sonntag
Montag	Mittwoch	Freitag	Sonntag
Montag	Mittwoch	Freitag	Sonntag

## Modul IV: Bauch, Rücken, Beine & Po

Mittwoch	Freitag	Sonntag
Mittwoch	Freitag	Sonntag
Mittwoch	Freitag	Sonntag
Mittwoch	Freitag	Sonntag

## Modul V: Bauch, Rücken, Beine, Po & Oberkörper

Mittwoch	Freitag	Sonntag
Mittwoch	Freitag	Sonntag
Mittwoch	Freitag	Sonntag
Mittwoch	Freitag	Sonntag

## Modul VI: alles zusammen inkl. Ausdauertraining

Mittwoch	Freitag	Sonntag
Mittwoch	Freitag	Sonntag
Mittwoch	Freitag	Sonntag
Mittwoch	Freitag	Sonntag

**Streiche jeden durchgeführten Tag von Deinem Trainingsplan.  
Mache Deine Erfolge sichtbar!**