Stayhealthywith.dona

SPORTPLAN

by dona

GANZKÖRPER FÜR ZUHAUSE

Dieser Trainingsplan ist für Ladys, die zu Hause trainieren wollen, sich bewegen wollen und keine sportliche höchst Ziele haben. Falls du schon fleißig ins Fitnessstudio gehst, dann kannst du diesen Plan ignorieren. Eventuell hast du trotzdem Lust darauf ihn zu testen.

Hier geht es zum Trainings-Plan!

Scan me

Stayhealthywith.dona

FÜNF-TAGE-PLANER

Bewegung für ein gesünderes ICH

WWW.STAYHEALTHYWITHDONA.COM

MONTAG

GANZKÖRPER MIT FITNESSBÄNDER

Fitnessbänder

App

DIENSTAG

AUSSDAUER
30-45 MINUTEN

Fahrrad fahren
Joggen
schnelles spazieren
Crosstrainer
Schwimmen

MITTWOCH

GANZKÖRPER MIT FITNESSBÄNDER

Fitnessbänder

App

DONNERSTAG

AUSSDAUER
30-45 MINUTEN

Fahrrad fahren
Joggen
schnelles spazieren
Crosstrainer
Schwimmen

FREITAG

GANZKÖRPER MIT FITNESSBÄNDER

Fitnessbänder

App