

Online-Trainingsplan Sport- und Fitnessstudio Berk

Büro: Förthaer Straße 15
99834 Wolfsburg-Unkeroda
Telefon: 036925 276671
E-Mail: office@sportstudio-berk.de

Datum: Oktober 20

Kalenderwoche	CrossFit	TaeBo	Online-Training mit Willy	Video-Workouts
KW 45 02.11.2020 - 08.11.2020	- Montag & Freitag 18:00 Uhr <u>virtueller Trainingsraum Eisenach</u>	- Dienstag & Donnerstag 18:00 Uhr <u>virtueller Trainingsraum Eisenach</u>	- Dienstag & Donnerstag 11:00 Uhr - Mittwoch 16:30 Uhr #Kraftausdauer 1 <u>virtueller Trainingsraum SFB</u>	Mittwoch ab 12:00 Uhr #Oberkörper <u>Homepage SFB</u>
KW 46 09.11.2020 - 15.11.2020	- Montag & Freitag 18:00 Uhr <u>virtueller Trainingsraum Eisenach</u>	- Dienstag & Donnerstag 18:00 Uhr <u>virtueller Trainingsraum Eisenach</u>	-Dienstag & Donnerstag 11:00 Uhr - Mittwoch 16:30 Uhr #Kraftausdauer 2 <u>virtueller Trainingsraum SFB</u>	Mittwoch ab 12:00 Uhr #Beine <u>Homepage SFB</u>
KW 47 16.11.2020 - 22.11.2020	- Montag & Freitag 18:00 Uhr <u>virtueller Trainingsraum Eisenach</u>	- Dienstag & Donnerstag 18:00 Uhr <u>virtueller Trainingsraum Eisenach</u>	- Dienstag & Donnerstag 11:00 Uhr - Mittwoch 16:30 Uhr #Kraftausdauer 3 <u>virtueller Trainingsraum SFB</u>	Mittwoch ab 12:00 Uhr #Bauch <u>Homepage SFB</u>
KW 48 23.11.2020 - 29.11.2020	- Montag & Freitag 18:00 Uhr <u>virtueller Trainingsraum Eisenach</u>	- Dienstag & Donnerstag 18:00 Uhr <u>virtueller Trainingsraum Eisenach</u>	- Dienstag & Donnerstag 11:00 Uhr - Mittwoch 16:30 Uhr #Kraftausdauer 4 <u>virtueller Trainingsraum SFB</u>	Mittwoch ab 12:00 Uhr #Schultern <u>Homepage SFB</u>

