

Trainingsprotokoll

HOPRO 
ZU HAUSE

Woche:

Jedes Feld = 10 Min.

Empfohlen = 30 Min./Tag

Montag

Kraft

Ausdauer

Koordination

Entsp./Dehnen

Dienstag

Kraft

Ausdauer

Koordination

Entsp./Dehnen

Mittwoch

Kraft

Ausdauer

Koordination

Entsp./Dehnen

Donnerstag

Kraft

Ausdauer

Koordination

Entsp./Dehnen

Freitag

Kraft

Ausdauer

Koordination

Entsp./Dehnen

Samstag

Kraft

Ausdauer

Koordination

Entsp./Dehnen

Sonntag

Kraft

Ausdauer

Koordination

Entsp./Dehnen
