

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Beweglichkeit	Koordination	Beweglichkeit	Beweglichkeit	Stabilität	Beweglichkeit	FREI
Stabilität	Stabilität		Koordination		Ausdauer	
Ausdauer			Ausdauer			
<b>Beispielplan für eine Trainingswoche: verwende jeweils 1 Video aus der angegebene Kategorie für das jeweilige Training!</b>						