





BK WORKOUT WOCHE ANFÄNGER (NICHTSPRINGER)

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
	GANZKÖRPER WORKOUT	BAUCH, BEINE & PO WORKOUT	BEWEGUNG IN DER NATUR	KRAFT & TABATA	WAHL WORKOUT MIT / OHNE GEWICHT	STRETCHING	PAUSE
	- MATTE	- MATTE	-	- MATTE	- MATTE - BALL/BÄNDER	- MATTE	-
	20 MINUTEN	20 MINUTEN	60 MINUTEN	20 MINUTEN	20 MINUTEN	15 MINUTEN	-
	FATBURN	MUSKELAUFBAU	AKTIVE REGENERATION	MUSKELAUFBAU & FATBURN	MUSKELAUFBAU & FATBURN	AKTIVE REGENERATION	ERHOLUNG