





BK WORKOUT WOCHE FORTGESCHRITTENE

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
	GANZKÖRPER WORKOUT	OBERKÖRPER WORKOUT	BEWEGUNG IN DER NATUR	BAUCH, BEINE & PO WORKOUT	WAHL WORKOUT MIT / OHNE GEWICHT	STRETCHING	PO WORKOUT
	- MATTE	- MATTE - BALL/HANTEL	-	- MATTE	- MATTE - BALL/BÄNDER	- MATTE	- MATTE - BÄNDER
	60 MINUTEN	30 MINUTEN	60 MINUTEN	30 MINUTEN	25 MINUTEN	15 MINUTEN	30 MINUTEN
	MUSKELAUFBAU & FATBURN	MUSKELAUFBAU	AKTIVE REGENERATION	FATBURN	MUSKELAUFBAU & FATBURN	ERHOLUNG	MUSKELAUFBAU & FATBURN