



# WINTER CHALLENGE KURSPLAN

(vom 5.11. – 15.12.18)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Samstag
9:00 – 9:45 Uhr Core Stability	X	9:00 – 9:45 Uhr Starke Beine/ Po	X	9:00 – 9:45 Uhr Core Stability
9:55 – 10:40 Uhr High Intervall	X	9:55 – 10:40 Uhr High Intervall	X	9:55 – 10:40 Uhr Starke Beine/ Po
17:00 – 17:45 Uhr Starke Beine/Po	X	17:00 – 17:45 Uhr Core Stability	X	10:50 – 11:35 Uhr High Intervall
X	19:45 – 20:30 Uhr Starke Beine/Po	19:45 – 20:30 Uhr Core Stability	19:15 – 20:00 Uhr High Intervall	X