

WORKOUT PLAN

CARDIO/PILATES/TANZEN/YOGA/STRETCHING/UPPER
BODY/LOWER BODY/AB'S/REST DAY

	WAS	ZEIT	GESCHAFFT	WIE ICH MICH FÜHL
MO			✓ ✕	
DI			✓ ✕	
MI			✓ ✕	
DO			✓ ✕	
FR			✓ ✕	
SA			✓ ✕	
SO			✓ ✕	

Jeder Tag ist eine neue Chance!

@healthphilosophie