



30 Tage „Fit für den Sommer“ Challenge für EinsteigerInnen

Philipp

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
						Morgenroutine Fit in den Sommer	Morgenroutine Fit in den Sommer
Woche 1	Morgenroutine Fit in den Sommer	Morgenroutine Fit in den Sommer 5x5	Morgenroutine Fit in den Sommer Yoga entspannt	Morgenroutine Fit in den Sommer 30 Min. Walk/Joggen	Morgenroutine Fit in den Sommer ENJOY	Morgenroutine Fit in den Sommer Active Day: Natur	Morgenroutine Fit in den Sommer REST DAY Reflexion!
Woche 2	Morgenroutine Fit in den Sommer	Morgenroutine Fit in den Sommer 5x5	Morgenroutine Fit in den Sommer Yoga entspannt	Morgenroutine Fit in den Sommer 40 Min. Walk/Joggen	Morgenroutine Fit in den Sommer ENJOY	Morgenroutine Fit in den Sommer Active Day: Natur	Morgenroutine Fit in den Sommer REST DAY Reflexion!
Woche 3	Morgenroutine Fit in den Sommer	Morgenroutine Fit in den Sommer 5x5	Morgenroutine Fit in den Sommer Yoga entspannt	Morgenroutine Fit in den Sommer 50 Min. Walk/Joggen	Morgenroutine Fit in den Sommer ENJOY	Morgenroutine Fit in den Sommer Active Day: Natur	Morgenroutine Fit in den Sommer REST DAY Reflexion!
Woche 4	Morgenroutine Fit in den Sommer	Morgenroutine Fit in den Sommer 5x5	Morgenroutine Fit in den Sommer Yoga entspannt	Morgenroutine Fit in den Sommer 60 Min. Walk/Joggen	Morgenroutine Fit in den Sommer ENJOY	Morgenroutine Fit in den Sommer Active Day: Natur	Morgenroutine Fit in den Sommer REST DAY Reflexion!