

Workout Plan

MO

1

FR



Oberkörper

MI



Unterkörper



Ganzkörper

MO

2

FR



Oberkörper

MI



Unterkörper



Ganzkörper

MO

3

FR



Oberkörper

MI



Unterkörper



Ganzkörper

MO

4

FR



Oberkörper

MI



Unterkörper



Ganzkörper