

MONTAGS 🕒


*rotierend 📅

17:45 STRENGTH*


19:00 CYCLING

20:15 PLYO*

GESAMT KCAL: 1.252



NEXT >




DIENSTAGS 🕒

*rotierend 📅


18:45 CYCLING*

19:30 PLYO

GESAMT KCAL: 900



NEXT >



DONNERSTAGS 🕒


starrer Block 📅

17:45 CYCLING

19:00 STRENGTH

20:00 PLYO

GESAMT KCAL: 1.252



NEXT >



FREITAGS 🕒

*rotierend 📅

17:45 STRENGTH*

19:00 PLYO*

20:15 CYCLING*

GESAMT KCAL: 963



NEXT >