

TRX Body Fit
Kondition

TRX Rücken Fit
Haltungstraining

HIIT-Maximale
Fettverbrennung

MODUL TRX

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	8.00 30 min. TRX BODY FIT M-F	8.00 30 min. TRX BODY FIT M-F	8.00 TRX YOGA M-F			
10.30 30 min. TRX RÜCKEN FIT E	10.30 30 min. TRX BODY FIT M-F		10.15 30 min. TRX BODY FIT M-F			11.45 30 min. TRX BODY FIT
				16.00 30 min. TRX BODY FIT M-F		
17.00 30 min. TRX RÜCKEN FIT E	17.00 30 min. TRX RÜCKEN FIT E		17.15 30 min. TRX RÜCKEN FIT E			
	18.00 30 min. HIIT INTERVALL TRAINING E					
19.00 30 min. HIIT INTERVALL TRAINING E-F	19.00 30 min. TRX BODY FIT M-F	18.45 30 min. HIIT INTERVALL TRAINING E-F	19.00 30 min. TRX BODY FIT M-F			
19.45 TRX BODY FIT M-F	19.45 TRX YOGA	19.45 30 min. TRX RÜCKEN FIT E-M				