

TRX Body Fit
Kondition

TRX Rücken Fit
Haltungstraining

HITT-Maximale
Fettverbrennung

MODUL TRX

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
					12.15 TRX STABILISATION	
		17.45 TRX BAUCH-BEINE-PO				17.00 TRX YOGA
18.15 TRX BODY FIT	18.30 FUNKTIONELLES WORKOUT	18.30 HITT INTERVALL TRAINING		18.15 TRX BAUCH-BEINE-PO		
			19.00 TRX BODY FIT			