

TRX Body Fit
Kondition

TRX Rücken Fit
Haltungstraining

HIIT-Maximale
Fettverbrennung

MODUL TRX

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
9.00 30 min TRX BODY FIT		10.00 30 min TRX RÜCKEN		10.00 30 min TRX BODY FIT		
						11.00 30 min TRX RÜCKEN
	18.00 30 min TRX BODY FIT	17.30 30 min TRX RÜCKEN	18.00 30 min TRX RÜCKEN	18.00 30 min TRX BODY FIT		
19.00 30 min TRX RÜCKEN		18.30 30 min HIIT INTERVALL TRAINING		19.00 30 min HIIT maximale Fettverbrennung		
20.00 30 min FUNCTIONAL CIRCLE	20.00 30 min TRX RÜCKEN	19.30 30 min TRX BODY FIT		19.30 TRX YOGA		