Fitness-Wochenende Alphen

	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag
08:00 - 09:00				***Frühstück***
09:00 - 10:00		Pilates	Pilates	*Abreise bis 10:00 Uhr*
10:00 - 11:00		***Frühstück***	***Frühstück***	
11:00 - 12:00		Zur freien Verfügung	Boots- / Radtour / Ausflug	
12:00 - 13:00				
13:00 - 14:00				
14:00 - 15:00				
15:00 - 16:00				
16:00 - 16:30				
16:30 - 17:00		Bauch	Bauch	
17:00 - 17:30	*Anreise / Begrüßung*	HIIT		
17:30 - 18:00			Zirkeltraining	
18:00 - 18:30	Zirkeltraining			
18:30 - 19:00				
19:00 - 19:30	***Abendessen***	***Abendessen***	***Abendessen***	
19:30 - 20:00				
20:00 - 21:00				
21:00 - 21:30	Pilates			

>> Dieser Plan dient nur als Beipiel und ist noch nicht final!