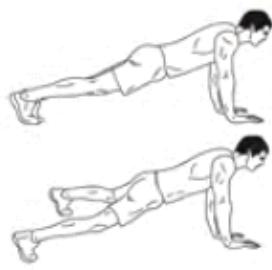
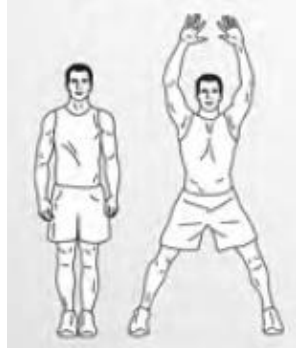

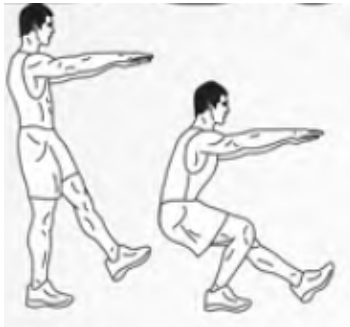
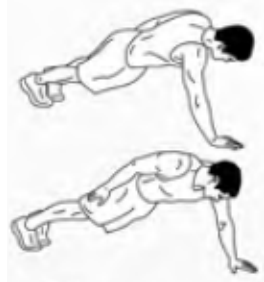


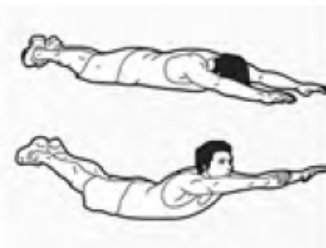






Sport@Home Woche 25 - KW16 für Jugi Mättmi

Samstag, 5. Dezember 2020 11:30



Wähle für dich die passende Anzahl Durchgänge sowie die Anzahl Wiederholungen je Übung im Durchgang. Du kannst selbstverständlich auch unterschiedliche Wiederholungen/Zeitdauer in den Durchgängen wählen. Viel Spass : D

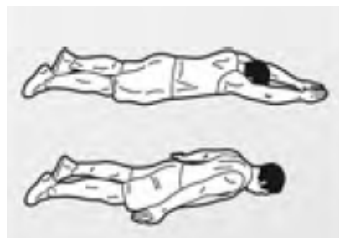
Woche 25 / KW16	19.04.-25.04.2021		
<input type="checkbox"/> Montag <input type="checkbox"/> Durchgang 1 <input type="checkbox"/> Durchgang 2 <input type="checkbox"/> Durchgang 3 <input type="checkbox"/> Durchgang 4 <input type="checkbox"/> Durchgang 5	 <input type="checkbox"/> 8x <input type="checkbox"/> 10x <input type="checkbox"/> 20x	 <input type="checkbox"/> 8x <input type="checkbox"/> 10x <input type="checkbox"/> 20x	 <input type="checkbox"/> 8x <input type="checkbox"/> 10x <input type="checkbox"/> 20x
<input type="checkbox"/> Dienstag <input type="checkbox"/> Durchgang 1 <input type="checkbox"/> Durchgang 2 <input type="checkbox"/> Durchgang 3 <input type="checkbox"/> Durchgang 4 <input type="checkbox"/> Durchgang 5	 <input type="checkbox"/> 8x <input type="checkbox"/> 10x <input type="checkbox"/> 20x	 <input type="checkbox"/> 8x <input type="checkbox"/> 10x <input type="checkbox"/> 20x	 <input type="checkbox"/> 20sec <input type="checkbox"/> 30sec <input type="checkbox"/> 50sec
<input type="checkbox"/> Mittwoch <input type="checkbox"/> Durchgang 1 <input type="checkbox"/> Durchgang 2 <input type="checkbox"/> Durchgang 3 <input type="checkbox"/> Durchgang 4 <input type="checkbox"/> Durchgang 5	 <input type="checkbox"/> 8x <input type="checkbox"/> 10x <input type="checkbox"/> 20x	 <input type="checkbox"/> 8x <input type="checkbox"/> 10x <input type="checkbox"/> 20x	 <input type="checkbox"/> 8x <input type="checkbox"/> 10x <input type="checkbox"/> 20x
<input type="checkbox"/> Donnerstag <input type="checkbox"/> Durchgang 1 <input type="checkbox"/> Durchgang 2 <input type="checkbox"/> Durchgang 3 <input type="checkbox"/> Durchgang 4 <input type="checkbox"/> Durchgang 5	 <input type="checkbox"/> 8x <input type="checkbox"/> 10x <input type="checkbox"/> 20x	 <input type="checkbox"/> 8x <input type="checkbox"/> 10x <input type="checkbox"/> 20x	 <input type="checkbox"/> 8x <input type="checkbox"/> 10x <input type="checkbox"/> 20x

Freitag

- Durchgang 1
- Durchgang 2
- Durchgang 3
- Durchgang 4
- Durchgang 5



- 20sec
- 30sec
- 50sec



- 20sec
- 30sec
- 50sec



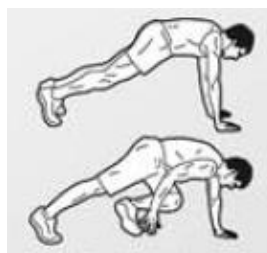
- 20sec
- 30sec
- 50sec

Samstag

- Durchgang 1
- Durchgang 2
- Durchgang 3
- Durchgang 4
- Durchgang 5



- 20sec
- 30sec
- 50sec



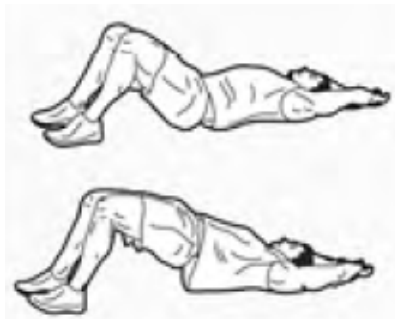
- 20sec
- 30sec
- 50sec



- 20sec
- 30sec
- 50sec

Sonntag

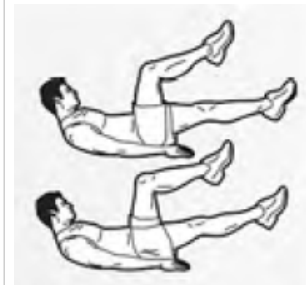
- Durchgang 1
- Durchgang 2
- Durchgang 3
- Durchgang 4
- Durchgang 5



- 20sec
- 30sec
- 50sec



- 20sec
- 30sec
- 50sec



- 20sec
- 30sec
- 50sec

<https://www.tvmettmenstetten.ch/index.php/riegen/jugi>

Bilder sind von darebee.com