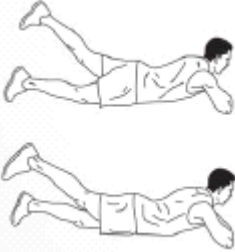


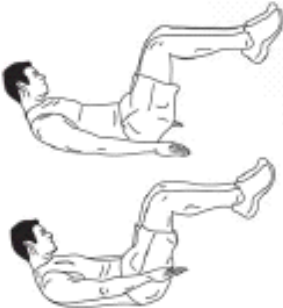
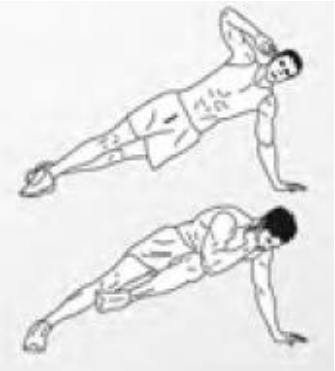


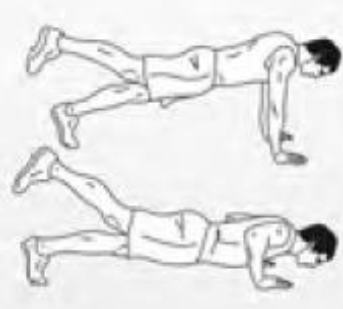






Sport@Home Woche 27 - KW18 für Jugl Mättmi

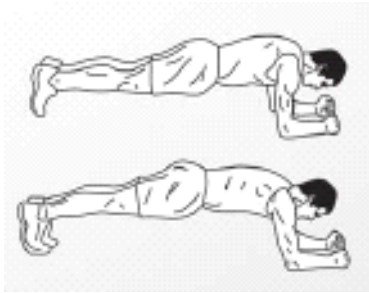
Sonntag, 4. April 2021 11:30



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 27 / KW18	03.05.-09.05.2021		
<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"/> 8x <input type="checkbox"/> 10x <input type="checkbox"/> 20x
<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

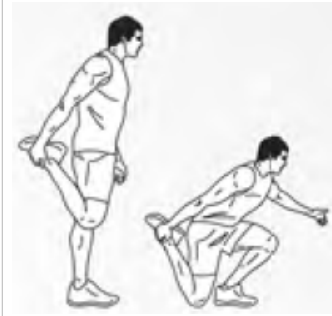
- Freitag
- Durchgang 1
 - Durchgang 2
 - Durchgang 3
 - Durchgang 4
 - Durchgang 5



- 20sec
- 30sec
- 50sec

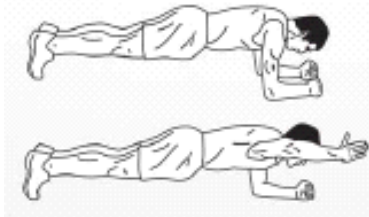


- 20sec
- 30sec
- 50sec

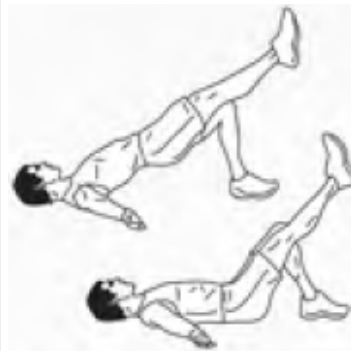


- 20sec
- 30sec
- 50sec

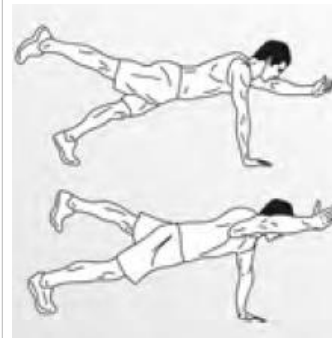
- Samstag
- Durchgang 1
 - Durchgang 2
 - Durchgang 3
 - Durchgang 4
 - Durchgang 5



- 20sec
- 30sec
- 50sec

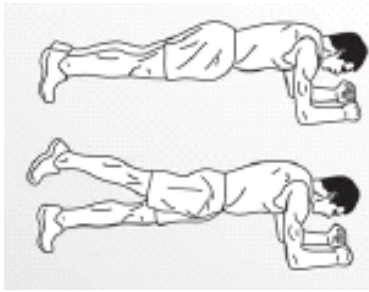


- 20sec
- 30sec
- 50sec



- 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