LABIANDO®

ÜBUNGSPLAN VON

	1x	2x	3x	MIN.
MO				
DI				
MI				
DO				
FR				
SA				
SO				

	1x	2x	3x	MIN.
MO				
DI				
MI				
DO				
FR				
SA				
SO				

	1x	2x	3x	MIN.
MO				
DI				
MI				
DO				
FR				
SA				
SO				

	1x	2x	3x	MIN.
MO				
DI				
MI				
DO				
FR				
SA				
SO				