

# TRAININGSPLAN

# INTENSIVE YOGA WORKOUTS

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Woche 1	<b>SONNENGRUß A FÜR BEGINNER</b> 20 Min.	<b>SCHULTERN &amp; NACKEN</b> 30 Min.	<b>PAUSE</b> ❤️	<b>HÜFTE &amp; LWS</b> 35 Min.	<b>SPAZIEREN GEHEN</b>	<b>PAUSE</b> ❤️	<b>WIRBELSÄULE</b> 35 Min.
Woche 2	<b>ABENDFLOW</b> 30 Min.	<b>PAUSE</b> ❤️	<b>SPAZIEREN GEHEN</b>	<b>WOHLBEFINDEN FÜR DEN GESAMTEN KÖRPER</b> 40 Min	<b>PAUSE</b> ❤️	<b>MORGENFLOW</b> 20 Min.	<b>FÜßE</b> 50 Min.
Woche 3	<b>PAUSE</b> ❤️	<b>KNIE</b> 40 Min.	<b>WIRBELSÄULE</b> 35 Min.	<b>PAUSE</b> ❤️	<b>SCHULTERN &amp; NACKEN</b> 30 Min.	<b>SPAZIEREN GEHEN</b>	<b>PAUSE</b> ❤️
Woche 4	<b>MORGENFLOW</b> 20 Min.	<b>FÜßE</b> 50 Min.	<b>PAUSE</b> ❤️	<b>SPAZIEREN GEHEN</b>	<b>HÜFTE &amp; LWS</b> 35 Min.	<b>PAUSE</b> ❤️	<b>WOHLBEFINDEN FÜR DEN GESAMTEN KÖRPER</b> 40 Min
Woche 5	<b>SPAZIEREN GEHEN</b>	<b>PAUSE</b> ❤️	<b>SCHULTERN &amp; NACKEN</b> 30 Min.	<b>WIRBELSÄULE</b> 35 Min.	<b>PAUSE</b> ❤️	<b>ABENDFLOW</b> 30 Min.	<b>KNIE</b> 40 Min.
Woche 6	<b>PAUSE</b> ❤️	<b>SPAZIEREN GEHEN</b>	<b>HÜFTE &amp; LWS</b> 35 Min.	<b>PAUSE</b> ❤️	<b>FÜßE</b> 50 Min.	<b>WOHLBEFINDEN FÜR DEN GESAMTEN KÖRPER</b> 40 Min.	<b>PAUSE</b> ❤️