



4-Wochen-Trainingsplan

für gestresste Mamas - Anfänger Edition

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Woche 1	Mamaness workout #31 Rückbildung	Pause	Schneller Spaziergang 30 Minuten	Mamaness workout #32 Stillmama	Pause	Schneller Spaziergang 30 Minuten	Pause
Woche 2	Schneller Spaziergang 40 Minuten	Mamaness workout #2 Beckenboden	Pause	Mamaness workout #1 Ganzkörper	Schneller Spaziergang 40 Minuten	Pause	Pause
Woche 3	Mamaness workout #35 Oberkörper	Pause	Schneller Spaziergang 45 Minuten	Pause	Mamaness workout #34 Unterkörper	Schneller Spaziergang 60 Minuten	Pause
Woche 4	Schneller Spaziergang 45 Minuten	Mamaness workout #33 Ganzkörper	Pause	Mamaness workout #36 Ganzkörper	Schneller Spaziergang 60 Minuten	Pause	Pause