

LEKTIONSPLANER

Circuit 1	Level	<input type="checkbox"/> einfach	<input type="checkbox"/> moderat	<input type="checkbox"/> intensiv	
Kraft- und Koordinationscircuit	Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4	Übung 5
	#	#	#	#	#
	Übung 6	Übung 7	Übung 8	Übung 9	Übung 10
	#	#	#	#	#
Beweglichkeits-circuit	Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4	Übung 5
	#	#	#	#	#

Circuit 2	Level	<input type="checkbox"/> einfach	<input type="checkbox"/> moderat	<input type="checkbox"/> intensiv	
Kraft- und Koordinationscircuit	Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4	Übung 5
	#	#	#	#	#
	Übung 6	Übung 7	Übung 8	Übung 9	Übung 10
	#	#	#	#	#
Beweglichkeits-circuit	Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4	Übung 5
	#	#	#	#	#

Circuit 3	Level	<input type="checkbox"/> einfach	<input type="checkbox"/> moderat	<input type="checkbox"/> intensiv	
Kraft- und Koordinationscircuit	Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4	Übung 5
	#	#	#	#	#
	Übung 6	Übung 7	Übung 8	Übung 9	Übung 10
	#	#	#	#	#
Beweglichkeits-circuit	Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4	Übung 5
	#	#	#	#	#

