



Trainingsplan / plan d'entraînement

Name / prénom:

Ziel: 4x in der Woche mind. 5 Minuten

Objectif 4x pendant la semaine au moins 5 minutes

Kurs / cours:

		Dauer in Minuten				
		Durée en minutes	Drehungen / Sprünge / Elemente Tours / sautes / éléments	Zählen / auf Musik Compter / sur la musique	Ausdruck und Blick Expression et regard	Grosse Bewegungen und Spannung Grandes mouvements et tension
Freitag	07.04.2023					
Samstag	08.04.2023					
Sonntag	09.04.2023					
Montag	10.04.2023					
Dienstag	11.04.2023					
Mittwoch	12.04.2023					
Donnerstag	13.04.2023					
Freitag	14.04.2023					
Samstag	15.04.2023					
Sonntag	16.04.2023					
Montag	17.04.2023					
Dienstag	18.04.2023					
Mittwoch	19.04.2023					
Donnerstag	20.04.2023					
Freitag	21.04.2023					
Samstag	22.04.2023					
Sonntag	23.04.2023					