

GO WITH THE FLO

Montag, 12.09.16	Dienstag, 13.09.2016	Mittwoch, 14.09.2016	Donnerstag, 15.09.2016	Freitag, 16.09.2016	Samstag, 17.09.2016	Sonntag, 18.09.2016
Workout Woche 1 oder 2km Schwimmen/ 9km zügiges Gehen	Workout Woche 2 oder 2km Schwimmen/ 9km zügiges Gehen	Workout Woche 3 oder 2km Schwimmen/ 9km zügiges Gehen	Workout Woche 4 oder 2km Schwimmen/ 9km zügiges Gehen	Workout Woche 5 oder 2km Schwimmen/ 9km zügiges Gehen	Workout Woche 6 oder 2km Schwimmen/ 9km zügiges Gehen	Pause
Montag, 19.09.2016	Dienstag, 20.09.2016	Mittwoch, 21.09.2016	Donnerstag, 22.09.2016	Freitag, 23.09.2016	Samstag, 24.09.2016	Sonntag, 25.09.2016
Workout Woche 1 oder 2km Schwimmen/ 9km zügiges Gehen	Workout Woche 1 oder 2km Schwimmen/ 9km zügiges Gehen	Workout Woche 3 oder 2km Schwimmen/ 9km zügiges Gehen	Workout Woche 4 oder 2km Schwimmen/ 9km zügiges Gehen	Workout Woche 5 oder 2km Schwimmen/ 9km zügiges Gehen	Workout Woche 6 oder 2km Schwimmen/ 9km zügiges Gehen	Pause
Montag, 26.09.2016	Dienstag, 27.09.2016	Mittwoch, 28.09.2016	Donnerstag, 29.09.2016	Freitag, 30.09.2016	Samstag, 1.10.2016	Sonntag, 2.10.2016
Workout Woche 1 oder 2km Schwimmen/ 9km zügiges Gehen	Workout Woche 1 oder 2km Schwimmen/ 9km zügiges Gehen	Workout Woche 3 oder 2km Schwimmen/ 9km zügiges Gehen	Workout Woche 4 oder 2km Schwimmen/ 9km zügiges Gehen	Workout Woche 5 oder 2km Schwimmen/ 9km zügiges Gehen	Workout Woche 6 oder 2km Schwimmen/ 9km zügiges Gehen	Pause
Montag, 3.10.2016	Dienstag, 4.10.2016	Mittwoch, 5.10.2016	Donnerstag, 6.10.2016	Freitag, 7.10.2016	Samstag, 8.10.2016	Sonntag, 9.10.2016
Workout Woche 1 oder 2km Schwimmen/ 9km zügiges Gehen	Workout Woche 1 oder 2km Schwimmen/ 9km zügiges Gehen	Workout Woche 3 oder 2km Schwimmen/ 9km zügiges Gehen	Workout Woche 4 oder 2km Schwimmen/ 9km zügiges Gehen	Workout Woche 5 oder 2km Schwimmen/ 9km zügiges Gehen	Workout Woche 6 oder 2km Schwimmen/ 9km zügiges Gehen	Pause