



# FRONT SPLIT - 6 WOCHEN TRAININGSSTRUKTUR

WOCHE	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
1	Spagat Flow #1			Spagat Flow #1			
2	Spagat Flow #2		Spagat Mini Flow #1	Spagat Flow #2			
3	Spagat Flow #3		Spagat Mini Flow #2		Spagat Flow #3	Recovery Flow #1	
4	Spagat Flow #4	Spagat Mini Flow #1	Recovery Flow #2	Spagat Flow #4		Spagat Mini Flow #2	
5	Spagat Flow #5	Recovery Flow #1	Spagat Mini Flow #1	Spagat Flow #5	Recovery Flow #2	Spagat Flow #5	
6	Spagat Flow #6	Spagat Mini Flow #1	Recovery Flow #2	Spagat Flow #6	Spagat Mini Flow #2	Spagat Flow #6	Spagat Flow Split Guide