



PANCAKE | 6 WOCHEN TRAININGSPLAN

WOCHE	MO	DI	MI	DO	FR	SA
1	1. Einheit Pancake Flow #1			2. Einheit Pancake Flow #1		
2	1. Einheit Pancake Flow #2		Pancake Mini Flow #1	2. Einheit Pancake Flow #2		
3	1. Einheit Pancake Flow #3		Pancake Mini Flow #1	2. Einheit Pancake Flow #3		Pancake Mini Flow #2
4	1. Einheit Pancake Flow #4	Recovery Flow #1	Pancake Mini Flow #3	2. Einheit Pancake Flow #4		Pancake Mini Flow #4
5	1. Einheit Pancake Flow #5	Recovery Flow #1	Pancake Mini Flow #1	2. Einheit Pancake Flow #5	Recovery Flow #2	Pancake Mini Flow #2
6	1. Einheit Pancake Flow #6	Recovery Flow #1	Pancake Mini Flow #3	2. Einheit Pancake Flow #6	Recovery Flow #2	Pancake Mini Flow #4