

fitPUNCH - FOKUS

August - Dezember 2023

Month	Day	Date	Focus Area
August	Mo	07.08.2023	Oberkörper
	Mi	09.08.2023	Ganzkörper
	Fr	11.08.2023	Oberkörper
	Mo	14.08.2023	Unterkörper
	Mi	16.08.2023	Ganzkörper
	Fr	18.08.2023	Unterkörper
	So	20.08.2023	Ganzkörper
	Mo	21.08.2023	Bauch/ Rücken
	Mi	23.08.2023	Ganzkörper
	Fr	25.08.2023	Bauch/ Rücken
	So	27.08.2023	Ganzkörper
	Mo	28.08.2023	Ganzkörper
	Mi	30.08.2023	Ganzkörper
September	Fr	01.09.2023	Ganzkörper
	So	03.09.2023	Ganzkörper
	Mo	04.09.2023	Oberkörper
	Mi	06.09.2023	Ganzkörper
	Fr	08.09.2023	Oberkörper
	So	10.09.2023	Ganzkörper
	Mo	11.09.2023	Unterkörper
	Mi	13.09.2023	Ganzkörper
	Fr	15.09.2023	Unterkörper
	So	17.09.2023	Ganzkörper
	Mo	18.09.2023	Bauch/ Rücken
	Mi	20.09.2023	Ganzkörper
	Fr	22.09.2023	Bauch/ Rücken
	So	24.09.2023	Ganzkörper
	Mo	25.09.2023	Ganzkörper
Mi	27.09.2023	Ganzkörper	
Fr	29.09.2023	Ganzkörper	
Oktober	So	01.10.2023	Ganzkörper
	Mo	02.10.2023	Oberkörper
	Mi	04.10.2023	Ganzkörper
	Fr	06.10.2023	Oberkörper
	So	08.10.2023	Ganzkörper
	Mo	09.10.2023	Unterkörper
	Mi	11.10.2023	Ganzkörper
	Fr	13.10.2023	Unterkörper
	So	15.10.2023	Ganzkörper
	Mo	16.10.2023	Bauch/ Rücken
	Mi	18.10.2023	Ganzkörper
	Fr	20.10.2023	Bauch/ Rücken
	So	22.10.2023	Ganzkörper
	Mo	23.10.2023	Ganzkörper
	Mi	25.10.2023	Ganzkörper
	Fr	27.10.2023	Ganzkörper
	So	29.10.2023	Ganzkörper
Mo	30.10.2023	Oberkörper	

November

Mi	01.11.2023	Ganzkörper
Fr	03.11.2023	Oberkörper
So	05.11.2023	Ganzkörper
Mo	06.11.2023	Unterkörper
Mi	08.11.2023	Ganzkörper
Fr	10.11.2023	Unterkörper
So	12.11.2023	Ganzkörper
Mo	13.11.2023	Bauch/ Rücken
Mi	15.11.2023	Ganzkörper
Fr	17.11.2023	Bauch/ Rücken
So	19.11.2023	Ganzkörper
Mo	20.11.2023	Ganzkörper
Mi	22.11.2023	Ganzkörper
Fr	24.11.2023	Ganzkörper
So	26.11.2023	Ganzkörper
Mo	27.11.2023	Oberkörper
Mi	29.11.2023	Ganzkörper

Dezember

Fr	01.12.2023	Oberkörper
So	03.12.2023	Ganzkörper
Mo	04.12.2023	Unterkörper
Mi	06.12.2023	Ganzkörper
Fr	08.12.2023	Unterkörper
So	10.12.2023	Ganzkörper
Mo	11.12.2023	Bauch/ Rücken
Mi	13.12.2023	Ganzkörper
Fr	15.12.2023	Bauch/ Rücken
So	17.12.2023	Ganzkörper
Mo	18.12.2023	Ganzkörper
Mi	20.12.2023	Ganzkörper
Fr	22.12.2023	Ganzkörper