3. Woche (Wochenchallenge: Mache jeden Tag die zweite Mobility-Routine zusätzlich)							
	Tag 15	**Tag 16**	**Tag 17**	**Tag 18**	**Tag 19**	**Tag 20**	**Tag 21**
Schwerpunkt	**Füße und Unterschenkel**	**Knie und Oberschenkel**	**Hüfte und Gesäß**	**Core**	**Brust und Schultern**	**Nacken, Arme und Hände**	**Grundlagen / Ruhetag**
Mobi-Routi	1 x 1.1 oder 1.2	1 x 1.1 oder 1.2	1 x 1.1 oder 1.2	1 x 1.1 oder 1.2	1 x 1.1 oder 1.2	1 x 1.1 oder 1.2	1 x 1.1 oder 1.2
S-Übung 1	3.15: 2x30/15/15sek	2.1: 3x10	5.4: 3x8	6.2: 3x30sek	7.5: 3x6	8.6 & 8.7: 3x5	Du hast die Wahl
S-Übung 2	3.10: 2x60sek	4.18: 3x10	5.2: 3x10	6.5: 3x30sek	7.8: 3x10	8.10: 3x10	
B-Übung 1	3.11: 2x30sek	3.1: 3x20s+20s aktiv	5.5: 3x15	7.1: 3x20	6.8: 3x15	8.1: 3x5	
B-Übung 2	2.2: 2x45sek	4.2: 3x30/15/15sek	5.12: 3x20	6.6: 3x20sek	7.12: 3x20	8.4: 3x10	
Koordination	9.1: 3min	9.2: 3min	9.3: 2 Durchgänge	9.1: 3min	9.2: 3min	9.4: 3min	
Atmung	10.1: 3min	10.1: 3min	10.3: 3min	10.3: 3min	10.1: 3min	10.1: 3min	