

Trainingsplan Phase: Pause KW 51/25 bis 52/2025

Trainingsziel: Die meisten Ligen pausieren im Dezember 2025 – Zeit zur Regeneration

Ich wünsche Euch allen eine erholsame Zeit,
nutzt diese, um euch aktiv zu erholen:
Spazieren gehen, ein gutes Buch lesen, Sauna, Kino
alles was Spaß macht und den Kopf frei räumt.

Frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr 2025.

www.kegel-trainer.de