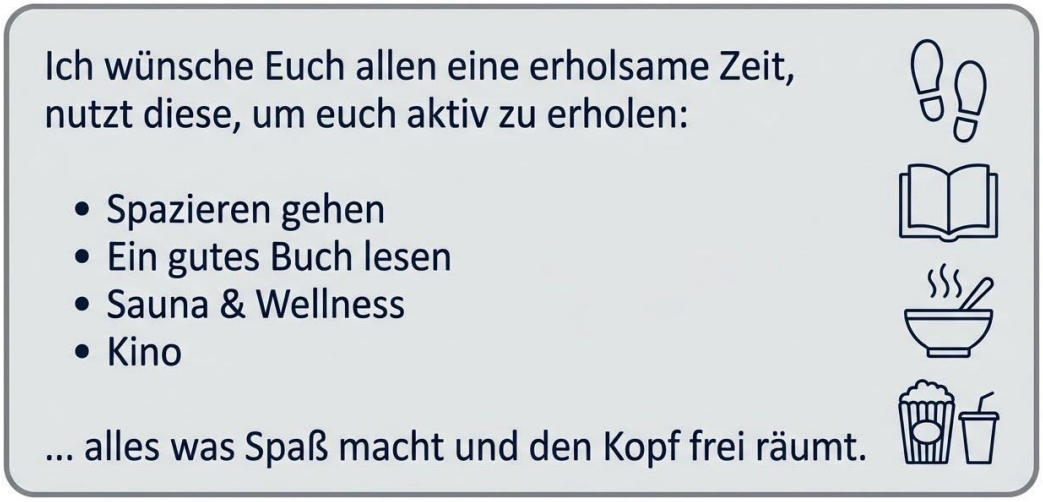
Trainingsplan Phase: Pause KW 51/26 bis 53/2026

Trainingsziel: Die meisten Ligen pausieren im Dezember 2026 – Zeit zur Regeneration



Frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr 2027.

www.ner.de