

GOOD

IBS

Inspiration of Business & Sports

W
w
w
.
i
n
f
i
n
i
t
e
-
g
o
o
d
.
c
o
m

Tag	Training
1.	8x3 Min. Joggen mit jeweils 2 Min Gehpause
2.	Ruhetag
3.	6x5 Min. Joggen mit jeweils 2 Min Gehpause
4.	Ruhetag
5.	5x6 Min. Joggen mit jeweils 3 Min Gehpause
6.	Ruhetag
7.	4x8 Min. Joggen mit jeweils 2 Min Gehpause
8.	Ruhetag
9.	3x10 Min. Joggen mit jeweils 4 Min Gehpause
10.	Ruhetag
11.	2x15 Min. Joggen mit jeweils 4 Min Gehpause
12.	Ruhetag
13.	8x3 Min. Joggen mit jeweils 2 Min Gehpause

IBS - Inspiration of Business & Sports

8081 Liebensdorf 241

office: +43 (0)3134 3247

Mobil: +43 (0)676 4807550

email: office@unendlich-gut.at

www.unendlich-gut.at