



31 Days Pilates Challenge

Mit den 31 Videos von 8sam Training & Coaching lässt sich eine abwechslungsreiche «31 Days Pilates Challenge» zusammenstellen. Wenn Du Dir einen Monat lang täglich Pilates gönnen möchtest, absolvierst Du die Trainings idealerweise in dieser Reihenfolge. So werden die Lektionen nach und nach anspruchsvoller, so dass Du kontinuierlich Fortschritte feststellen wirst.

Am besten druckst Du Dir diesen Monatsplan für die Challenge aus und hängst ihn so auf, dass er Dir täglich ins Auge springt. Viel Spass beim Training!

Tag	online Training	Benötigtes Material	Dauer
1	#12		51 Min.
2	#28		45 Min.
3	#03	Handtuch	70 Min.
4	#16		47 Min.
5	#27		46 Min.
6	#13	Foam Roller	47 Min.
7	#19		47 Min.
8	#10		53 Min.
9	#08	Thera-Band	58 Min.
10	#02		60 Min.
11	#06		62 Min.
12	#09		57 Min.
13	#20	Foam Roller	62 Min.
14	#14		54 Min.
15	#22		52 Min.
16	#24	Overball	52 Min.

Tag	online Training	Benötigtes Material	Dauer
17	#07		49 Min.
18	#11		43 Min.
19	#17	Thera-Band	55 Min.
20	#25		53 Min.
21	#23		56 Min.
22	#31	Overball	62 Min.
23	#18		44 Min.
24	#01		49 Min.
25	#29	Foam Roller	58 Min.
26	#30		48 Min.
27	#04		70 Min.
28	#26	Thera-Band	58 Min.
29	#21		52 Min.
30	#05		50 Min.
31	#15	Overball	56 Min.

Zugriff auf alle Videos erhältst Du für CHF 10/Monat auf www.8sam-studio.ch/digitale-abos