

## Ablaufplan TriYoga® Basic 1. Jahreshälfte 2022

KW	Serie	
1	1	Einführung
2	1	Flow
3	2	Einführung
4	2	Flow
5	2	Variation 2
6		Mix Flow/Puffer
7	Fällt aus	
8	3	Einführung
9	3	Flow
10		Mix Flow/Puffer
11	3	Variation 2 Flow
12	3	Variation 3 Flow
13	3	Strengthening Flow
14	4	Einführung
15	4	Flow
16		Mix Flow/Puffer
17	5	Einführung
18	5	Flow
19	1	Wiederholungen
20	2	
21	3	
22	4	
23	5	
24		Wiederholung, Vorschau und Vorbereitung Level 1, Mixed Level Flows
25		
26	Fällt aus	