

# CALISTHENICS TRAININGSZYKLEN

**19.06.23-02.07.23**

Datum	Dienstag	Freitag	Samstag	Sonntag
19.06-25.06.23	Skin the Cat	Skin the Cat	Skin the Cat	Handstand
26.06-02.07.23	Muscle Up	Muscle Up	Handstand	Handstand

**Starting 03.07.2023**

Datum	Mittwoch	Freitag	Samstag	Sonntag
03.07. - 23.07.23	Skin the Cat	Press 2 HS	Handstand	Muscle Up
24.07. - 03.09.23	Muscle Up	Press 2 HS	Handstand	Skin the Cat
04.09. - 15.10.23	Skin the Cat	Press 2 HS	Handstand	Muscle Up
16.10. - 26.11.23	Muscle Up	Press 2 HS	Handstand	Skin the Cat
27.11.23 – 07.10.24	Skin the Cat	Press 2 HS	Handstand	Muscle Up
08.01.24 – 18.02.24	Muscle Up	Press 2 HS	Handstand	Skin the Cat
19.02. – 31.03.	Skin the Cat	Press 2 HS	Handstand	Muscle Up
01.04. – 15.05.	Muscle Up	Press 2 HS	Handstand	Skin the Cat

