

FITBOOK

FETT WEG IN 12 WOCHEN

WOCHE 10

4x

FORTGESCHRITTENE



 **MONTAG**

Abs

mit Stuntfrau **Danny Kahl**

10 Min.

DIENSTAG

PAUSE



 **MITTWOCH**

EMOM

mit Crossfit-Athlet **Shagel Butt**

10 Min.

DONNERSTAG

PAUSE



 **FREITAG**

Intervalltraining

mit Crossfit-Athletin **Vivien Herz**

20 Min.

SAMSTAG

PAUSE

 **SONNTAG** 

60 Minuten **Lockerer Ausdauerlauf**
(Laufen/Radfahren/Wandern)

60 Min.