

# FITBOOK

## FETT WEG IN 12 WOCHEN

### WOCHE 10

4x

ANFÄNGER



**MONTAG**

Oberkörper

mit Stuntfrau **Danny Kahl**

10 Min.

**DIENSTAG**

PAUSE



**MITTWOCH**

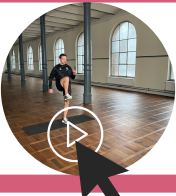
Intervalltraining

mit Crossfit-Athletin **Vivien Herz**

20 Min.

**DONNERSTAG**

PAUSE



**FREITAG**

Beine-Po

mit Eishockey-Star **Mathias Niederberger**

10 Min.

**SAMSTAG**

PAUSE



**SONNTAG**



60 Minuten **Lockere Ausdauer**ereinheit  
(Spazieren, Wandern, Radfahren)

60 Min.