

FITBOOK

FETT WEG IN 12 WOCHEN

WOCHE 11

5x

FORTGESCHRITTENE



MONTAG

Sixpack

mit Olympiasieger **Thomas Röhler**

10 Min.

DIENSTAG

PAUSE



MITTWOCH

HIIT Ganzer Körper

mit Stuntfrau **Danny Kahl**

10 Min.

DONNERSTAG

PAUSE



FREITAG

Supersets

mit **Jan Möller** und **Thomas Röhler**

25 Min.

SAMSTAG

Beweglichkeit

mit Olympiasieger **Thomas Röhler**

10 Min.

SONNTAG

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

60 Min.