

# FITBOOK

## FETT WEG IN 12 WOCHEN

### WOCHE 11

5x

ANFÄNGER



**MONTAG**

Tabata

mit Olympiasieger **Thomas Röhler**

16 Min.

**DIENSTAG**

PAUSE



**MITTWOCH**

Bauch

mit Crossfit-Athlet **Shagel Butt**

10 Min.

**DONNERSTAG**

PAUSE



**FREITAG**

Beine

mit Crossfit-Athlet **Shagel Butt**

10 Min.



**SAMSTAG**

Beweglichkeit

mit Olympiasieger **Thomas Röhler**

10 Min.



**SONNTAG**



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

60 Min.